

بنت النيل
عدد
مايو الممتاز
١٩٥٠

الجيل الجديد

كان شهر ابريل شهرا ممتعا أدخل الطمأنينة الى النفس التى كثيرا ما أصابها القلق على حركتنا النسائية ومطالبنا السامية ، فنحن حملة العلم فى هــذه الايام نلقى فى كل يوم متاعب من خصومنا تجل عن الوصف وتنوء بها كواهل جيلنا ، ولولا فسحة الامل لخفت نصر الخصوم ، غير أن شهر أبريل قد رد اضطرابى أمنا وأكد أن فى السويداء نساء سيكتبن أنصع ما فى تاريخنا من صفحات ٠

كل ذلك ألم بى حين استقبلت فى بيتى قسم الصحافة بمدرسة الاميرة فوزية من بنات الجيل الجديد ، فقد كانت زيارتهن لى مصدر سرور لا حد له فى شــــهر ابريل ، اذ رأيت فيهن فتيات واعيات عارفات بكل مايدور من مكر حول حقوق المرأة ومطالبها العادلة ، واستمعت الى حماستهن وفهمهن للامور العامة فأيقنت أن العلم سينتهى أمره الى أيد قوية عنيفة لا يداخلها الشك ولا يتزعزع يقينها ، واطمأن قلبى الى الجيل الجديد الذى سيؤدى رسالته فى ايمان لم تصل اليه الاجيـــــال السابقة قط ٠

وانى لأذكر والسرور يملأ قلبى أن حياة جيلنا فى أسنانهن كانت حياة مغلقة، ومع ذلك تأكدت حقوقنا وسوف يستوى أمرها طال الزمن أو قصر ، فما بالك بتلك الفتيات الصغيرات القارئات المتحمسات لحقوقهن اذا تولين قضية المرأة فى مصر حين يبلغن مكانة أمهاتهن واخواتهن الكبيرات ؟

وانى لاتحدى بالجيل الجديد من فتيات اليوم أصلب الرجال عودا وأشدهم عنادا وأكثرهم خصومة أن يجادل بنتا من تلك البنات فى حقوق المرأة السياسية ، فلن يستطيع خصم لنا أن يثبت لحجة الصغيرة وهى تستلهم طبيعتها السليمـــة ووعيها الناضج ورأيها الدقيق ، فكأنى ببنات الجيل الجديد قد سبقن أجيالهن ، وبلغن مكانهن من استواء التفكير واعتدال المزاج المطلوبين فى المرأة المكتملة السن الحسنة التقدير ٠

لقد ردت زيارة أولئك الفتيات الى نفسى كثيرا من الامن والثقـة والطمأنينة بمستقبل الايام ، وليس لمثلى أن ترجو فى حياتها خيرا من أن تعيش وترى أولئك الفتيات فى مصر أعضاء فى البرلمان كما يدور بخلدهن ، يدافعن عن حقوق المرأة ويقنن لها ويشرعن لحياتها ، فقد علمت عنهن أنهن فاهمات معنى النيابة عن الامة، وأنها ليست كما يقول خصومنا دعاية لا تليق بالمرأة بل هى حق من حقوقها حتى لايجىء التشريع والتوجيه المتصل بالام والطفل ناقصا على أيدى الرجال وحدهم ، وهيهات أن يهضم الرجال حاجات النساء ٠٠



زوجات السلك السياسى

للدكتور ابراهيم عبده

دعيت الى بعض حفلات مفوضياتنا وسفاراتنا كما رأيت عن كثب حفلة من حفلات الاستقبال التى تقيمها وزارة الخارجية للصحفيين الزائرين بلادنا ، وشعرت فورا فى تلك الحفلات جملة وتفصيلا ان السيدة التى (تمثلنا) غير موجودة ، والسيدة التى أقصدها هى زوج السفير أو الوزير أو موظف السلك السياسى فى جميع درجاته ٠

ولا يعنى هذا أن ممثلينا فى الخارج لايحظون بهذه (النعمة) على وجه الاطلاق فان فى أعطاف مفوضياتنا وسفاراتنا سيدات يشرفن بلادهن ويعلن عنها أحسن اعلان ٠

ولايعنينى فى هذا جمال (السفيرات) وان كان جمال الخلقة من شأنه أن يزيد فى قدر صاحبته ، بيد أن الذى يعنينى ثقافة زوجات السلك السياسى وأذواقهن ، وبعدهن عن التمثيل المضحك الرتيب الذى يثير أعصاب المخلصين من أبناء الوطن المختلفين الى دورنا السياسية فى الخارج

فقد لاحظت ولاحظ غيرى أن أكثر (ممثلاتنا) لايعرفن غير التحدث أحيانا باحدى اللغتين الانجليزية أو الفرنسية فى موضوعات تافهة لاتمت بسبب للمناصب التى فرضت عليهن بحكم زواجهن، وحتى ملابسهن ، وهن فى أحضان الموضة ومنابتها ، لاتستقيم وأسنانهن أولا تستقيم ومراكزهن، فالوانها جمعت الوان الببغاوات، واختيارها مصدره غلاء ثمنها لاجمالها ولا تناسقها مع سيدات تجاوزن فى بعض الظروف الاربعين من أعمارهن ٠

وانى لاأكره الانف الاشم والصدر المنتفخ حين يقتضى الحال ارتفاع الانوف وتكوير الصدور ، أما أن تقضى السيدة سهرتها فى جمع رفيع المقام تمثل الديكة الرومية فى منظر مسرحى دون أن يفتر ثغرها الا عن حديث تافه أوملاحظة سخيفة أو استعلاء باشارة أو جملة فارغة فذلك هو موضع الخطر على سمعتنا فى الخارج ، فليست طبيعة المصريين جلافة الطبع أو ثقل الظل أو تفاهة العقل ٠٠ بل ان فينا من السماحة وخفة الروح مايقطع الصلة بيننا وبين ممثلاتنا فى الخارج ، ويجعلهن صورة لاتمثلنا ومثلا غير معروف عنا ٠

ولست أدرى كيف يعالج هذا ، فان اختيار ممثلينا يقتضى كفاءة ونزاهة ولباقة، ووزارة الخارجية فيما أعلم تحسن فى معظم الاحوال الاختيار ، أفليس من المستحسن أن تشترط الوزارة قبل البت فى اختيار ممثليها من الرجال شروطا معينة فى زوجاتهم ، فقد تفسد زوجة ممثلنا صفقة سياسية أو تجارية بسوء التدبير عن غير قصد ودون وعى ، أو قد تفسد جو السفارة أوالمفوضية بضحكة فى غير موضعها أو ملاحظة لامحل لها ، أو باجابة تنم عن جهل بعلوم الدنيا أو بأوضاع الحياة وقد تقضى ملابسها المثيرة المضحكة على ثقة الضيوف فينا وقد يكون الحفل لضيف وراءه خير عريض ؟!

واذا لم تستطع الوزارة أن تحسن اختيار الزوجات كما تحسن اختيار أزواجهن أفلا يحسن أن تضع أصولا مكتوبة لزوجة الملحق حتى زوجة السفير، وتترك للزمن بعد ذلك ترويض الفرس الجموح ؟ ثم تشترط على الزوجات أن يجزن امتحانا فيما القى اليهن من تعليمات أو توجيهات مكتوبة ، فان فى ذلك بعض الضمانات ، وليس فى ذلك من بأس على أحد ، لان القوم لايمثلون أنفسهم بل يمثلون شعبا يريد أن يعطى صورة طيبة عن عاداته وتقاليده ، وليس أقدر على اعطاء تلك الصورة البديعة من زوجات السلك السياسى ٠

فلنفكر ٠٠ فان أحدا لا يذكر هل يقرأ معالى الوزير هذا الكلام ؟

نصائح... فى الصميم

على من تقع مسئولية تأخرنا

يقولون ان الرجل هو سبب تأخر المرأة الشرقية !

ويقولون ان الدين هو سبب تخلفها

ويقولون ٠٠٠ ويقولون ٠٠٠

ولكننى بعد تأمل طويل لم أتردد فى القاء المسئولية على المرأة الشرقية نفسها !!

وانه منطق الحق هو الذى دفعنى الى هذه الصراحة ٠ بل انه منطق الاصلاح — أو الرغبة فى الاصلاح — هو الذى يفرض على الباحث المصلح أن ينظر الى مشاكل المجتمع بعين لا تخدع، ويتأملها بفكر لايتحيز، وبهذه النظرة وهذا الفكر يستقيم الاصلاح والرغبة فى الاصلاح انها المرأة المسئولة ٠٠

وما يمنعنى أى اعتبار عن هذا الاتهام ٠

فليس من العار أن أهاجم جنسا أنا منه ٠ انما الخطأ والعار هو أن نظن فى أنفسنا الكمال ٠ فلا نتأمل الاسباب الاصيلة فى مشكلتنا

حرية المرأة حق لها

ان حرية المرأة حق طبيعى لها ٠٠ فرضته طبيعة الحياة ، وأقرته حكمة الوجود ٠

والمرأة قبل كل شىء — فى رأينا — مسئولة عن تأخرها ٠٠ مسئولة عن تقصيرها فى المطالبة بحقوقها مسئولة فى تهاونها فى حريتها التى حرمها الرجل منها لغير ما سبب معقول ٠٠ مسئولة عن تقصيرها فى المطالبة بحقها فى الحياة

معنى المسئولية

ماهى المسئولية ؟ ومتى تقوم ؟

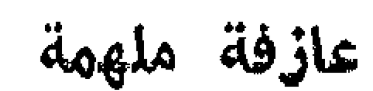
٠ سؤالان يحددان الموضوع ٠٠ فمعنى المسئولية هو مزيج من الاتهام والجزاء ٠٠ وهى تقوم اذا حدث تفريط فى حق ٠٠ أو افراط فى حق ٠٠

فما مكان مشكلتنا من هذا التحديد ٠٠ أهو التفريط ٠٠ أم هو الافراط ٠٠ أنه التفريط لا شك !!

التفريط الذى دفع الرجل الى الافراط فى تقييدها ٠٠ مما أدى الى جهلها ٠٠ وما كان وراء الجهل من آثار خطيرة فى الزوج والابن والحياة الاقتصادية ٠



على هذه الصفحة ثلاث صور ، لكل صورة قصة ، وهى قصة تنطوى على معنى عظيم ، فالصور الثلاث لحوادث شاركت فيها المرأة مشاركة أصيلة فى شتى النواحى وهن جميعا شرقيات ، مما يؤكد أن المستقبل للمرأة فى الشرق الاسلامى على العموم



عازفة ملهمة

صورة لاصغر طفلة فى العالم نبغت فى العزف على البيانو، وهى تركية لم تتجاوز ثمانية أعوام ويؤكدون أن مستقبلها سيزهر وسوف يكون لها مكان ملحوظ بين موسيقيى العالم نظرا لاذنها المرهفة واستعدادها العظيم



هل يتحقق هذا ؟

تطالب المرأة فى مصر اليوم بجميع الحقوق لتتساوى مع الرجل حذوك الرأس بالرأس ، وقد مثلت هذه الفتاة التى ننشر صورتها الى يسار هذا الكلام معنى عميقا من معانى الحركة النسائية الجديدة التى تريد أن تسهم المرأة فى جميع شئون الحياة

والصورة تمثل الطفلة نادية فى ملابس جنود البوليس ، وهى لم تظهر بها فى مجتمع خاص، بل كانت المناسبة التى بدت فيها بلباسها هذا مناسبة عظيمة حين تفضل جلالة ملك الافغان بزيارة المتحف المصرى ، فلفت نظره هذه الجندية التى تتهيأ للمهنة منذ الحداثة ، فطبع على جبينها قبلة وهنأ والدها بها



مصرية فى مؤتمر دولى

والى يسار هذا الكلام صورة لانعقاد المؤتمرين فى أحد المؤتمرات الدولية للطيران، ومما يذكر لمصر بالفخار أن شركة مصر للطيران اختارت لتمثيل بلادنا فى هذا المؤتمر الآنسة اقبال صدقى وهى أول فتاة تشارك فى مؤتمر دولى فنى من هذا الطراز



مع طبيبات المستقبل

استأذنت في دخول محرابهن الذى يتعبدن فيه عبادة كفاح ونضال وتحمل وجهد • واقفات الساعات الطويلة ينسين فيها أنفسهن اللهم الا من (ساندوتش بسيط) يأكلنه على عجل حتى لا يضيع وقتهن الذى يردن استثماره ، بينما يضيعه غيرهن من التافهات أمام المرآة يتزين (والفترينات) يشاهدن وينتقين وفى أحاديث معادة ممقوتة

دخلت قاعة المشرحة الفسيحة أنا التى أخاف الجثث وعشت عمرى بين ورود الشعر ودوحات الادب متشجعة لما رأيت هؤلاء الزهرات النضرات منكبات على الجثث ينثرن ما تبقى من أشلائها بحثا ومعرفة يتباحثن مع زملائهن فى جو يسوده التفاهم والتقدير فكلاهما ليس عنده من الوقت ما يضيعه فى التافه من الامور .

ويوجههم أستاذ عظيم يؤمن كل الايمان بحاجة المجتمع للطبيبه واعتزازه بالجامعية النافعة٠٠ التى تركت الدعة والراحة . الى ميدان الجهاد والعمل للوصول الى حياة سامية ومجتمع راق ليقوده الجنسان من الشباب المتعلم

والاستاذ الكبير الدكتور البطراوى رئيس قسم التشريع بالكلية رغم فخره بطالباته فى كل النواحى وسروره بتزايد عددهن اذ يبلغ عددهن هذا العام مائة وأربع عشرة طالبة فى كلية الطب فانه يقول تسألينني لماذا نجد الرجال يقبلون على التخصص فى الجراحة وتتراجع معظم الفتيات فأجيب بأن هناك أسبابا لا يمكن التغلب عليها فاننا يجب الا ننكر الفروق الجنسية التى لها الاثر فى توجيه الشخص واستعداده فكما ينبغ الرجل فى الجراحة تنبغ المرأة فى أمراض النساء والولادة مثلا

ومع ذلك فقد وجدت طائفة من الطالبات يصممن على الاتجاه نحو الجراحة

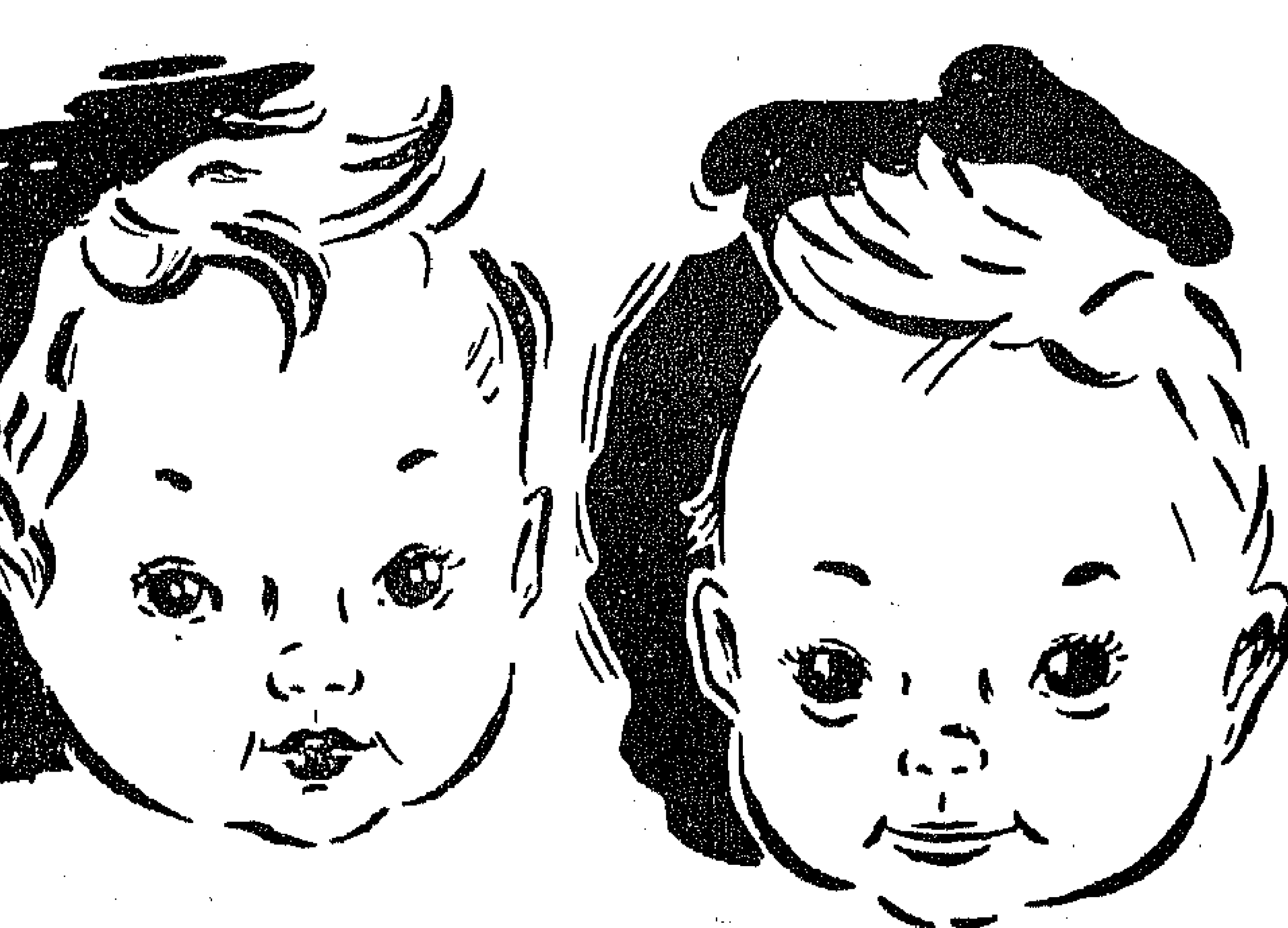
كالانسة ماجدولين فريد وعواطف كيره ، أما الانسة نشاط لطفى وفاطمه نشأت وفوزيه تادرس فيقلن ان الجراحة اذا اقتحمن ميدانها فسوف لا يربحن من ورائها فنظرة المجتمع للطبيبات ما زالت غير مشجعة على السير فى هذا الطريق

روحيه القليني



رواسب اللعاب

للدكتور م. الشاهد



اللعاب سائل تفرزه غدد خاصة موجودة فى الفم تسمى الغدد اللعابية وهو كأى سائل أو افراز له تركيبه الخاص من ماء وأملاح سواء عضوية أو غير عضوية ٠

وظيفة اللعاب لا تحتاج الى شرح كثير فهو أولا يساعد عملية الهضم فى أول مراحلها اذ يمتزج باللقمة الغذائية

ومن فوائد اللعاب أيضا غسيل الاسنان باستمرار وازالة ما يعلق عليها من طعام وبذلك تقل درجة تخمر البقايا والفضلات ٠

كما ان له تأثيرا مطهرا ملموسا لانه بتركيبة وما يحويه من مواد مخاطية يضعف تأثير الميكروبات المختلفة وقد يقتلها أحيانا ، كما ان المواد اللزجة الموجودة فيه تساعد على تجميع الميكروبات بعد صيدها من الفم ولا تلبث هذه المجاميع الميكروبية بعد أن ضعف نشاطها ان تموت بمجرد وصولها الى أحماض المعدة ٠

ومن فوائد اللعاب أيضا ترطيب الفم بأجزائه الرقيقة المختلفة فيصبح اللسان رخوا لينا قادرا على الحركة بسهولة أثناء الكلام والحديث ، كما تصبح الشفاة بأوعيتها الدموية قادرة على الابتسام والتعبير

ومن الطبيعى ان كل هذه الاعضاء الرخوة وهذا الوسط الرطب وذلك الافراز اللزج يساعد اللقمة الغذائية بعد مضغها على اجتياز البلعوم وهو ذلك الممر العضلى الضيق المؤدى الى المعدة ٠

واللعاب له تركيبه الخاص ، فهو أولا يحوى الماء الذى هو عنصر الحياة فى أى كائن حى ، كما يحوى من المواد العضوية الزلال والميوسين وخميرة البتيالين ومن الاملاح الغير عضوية أملاح الصوديوم والكالسيوم والمغنسيوم ٠

ولما كانت الاسنان دائما مغمورة فى هذا السائل اللعابى ، لذلك نجد ان أملاح اللعاب تترسب بالتدريج حول الاسنان سواء الطبيعية منها أو الصناعية ، فى شكل طبقات رقيقة فى بادىء الامر ثم تتكاثف هذه بالتدريج اذا أهملت حتى تصبح سميكة كالاصداف فى بضعة شهور ٠

ولا شك ان استعمال الفرشاة يساعد كثيرا على تقليل هذه الرواسب ولكنها قد تتراكم على الرغم من ذلك فى الاماكن التى لا تستطيع الفرشاة الوصول اليها كمنطقة ضروس العقل أو سطح أغلب الاسنان من ناحية اللسان ٠

وبيت القصيد هو هذه الرواسب الجيرية التى يستفحل خطرها كلما أهملت فهى أولا تؤثر على اللثة وتودى الى احتقانها وسهولة نزيفها ثم يتطور الامر الى التهاب مزمن ثم بيوريا ٠

كما ان هذه الرواسب من ناحية أخرى تساعد جدا على تسويس الاسنان بشكل ملموس ، لانها فى الواقع بمثابة مصيدة لبقايا المواد الغذائية التى تتخمر وتفرز أحماضها وتبدأ فى نخر الاسنان من أعناقها وبذلك يدب السوس فيها ٠

ولا يخفى بجانب هذا ان ترك هذه الرواسب اللعابية فى الفم يكسبه رائحة كريهة يشمئز منها كل من يقترب منك ٠

البقية ص ٦٥

اختيار المرضعة

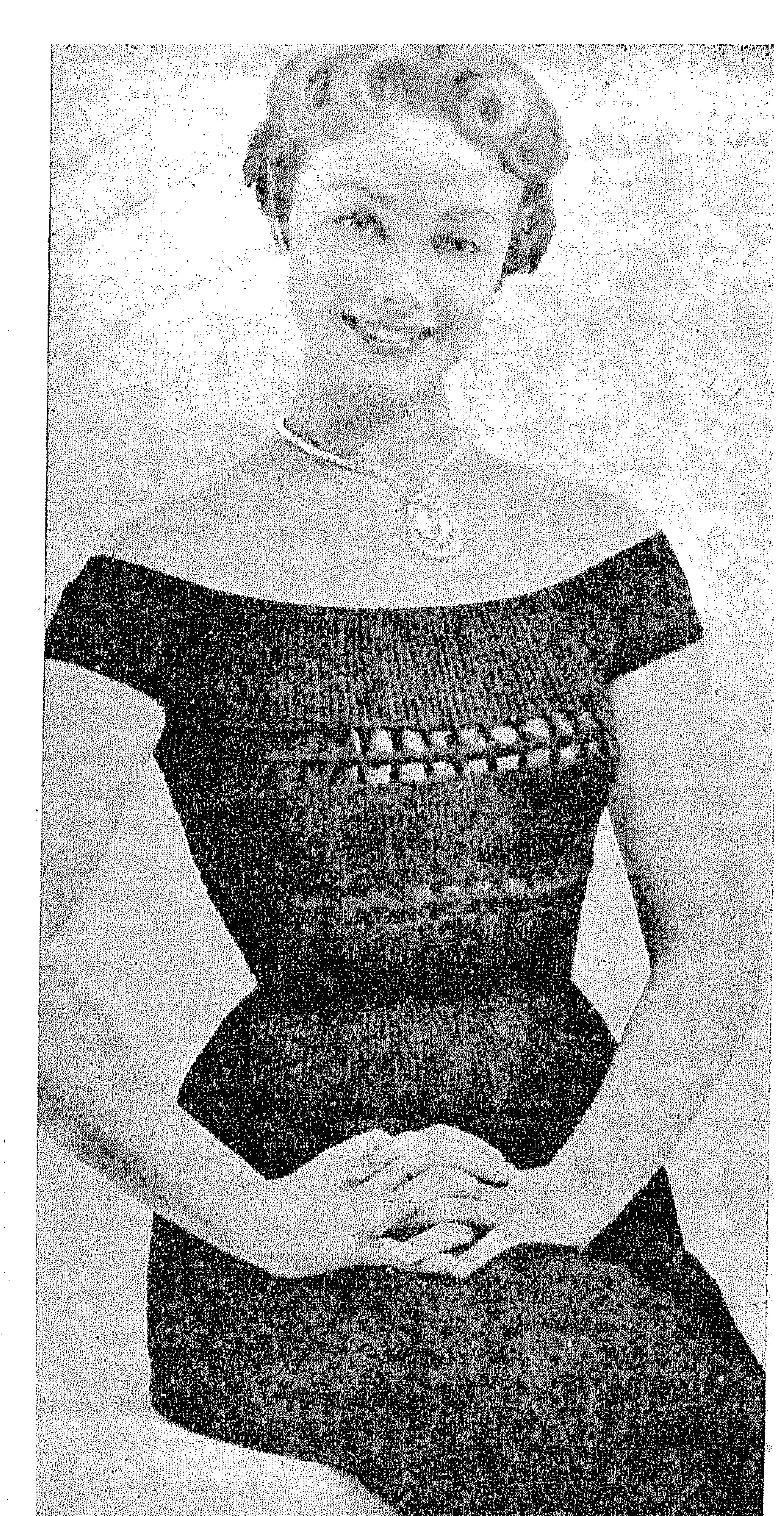
للدكتور مصطفى الديوانى

انها والله مشكلة المشكلات يا سيدتى ! يهب الله لك غلاما ذكيا لا يلبث أن يتطلع الى ثدييك ليقطف منهما رطبا هنيا ، فيجد المنبع المبارك وقد نضب معينه ، ويتلفت حوله مستغيثا عسى أن يرق له قلب يعينه ، وللشيطان الصغير صرخة مفجعة يرسلها كلما جاع أو عطش ، فاذا سرت هزاتها فى عظامك حنوت عليه وهمست فى حنان : ماذا تريد يا أعز من تجبر ويطش ! أهكذا تعلن عجز أمك التى تقلبت فى الدمقس والحرير ، وتضطرها الى اللجوء الى امرأة ليس لها فى العير أو النفير تلتهم فى الصباح كسرة ، وفى الظهر قشرة ، ومع هذا وهب الله لها ما حرمنى اياه ، وأنزل فى ثدييها أكسير الحياة ٠

والواقع أن لجوء الام الى المرضع الفقيرة فيه نوع من الاذلال فى كثير من الاحوال فهى تضطر اضطرارا الى تسليم طفلها لمن تقل عنها فى كل شىء ، وتتنازعها طول الوقت عوامل الرضا بما تقدمه لها من خدمات ، والخوف من كونها لن توليه من عنايتها الا ما شح قدره وقد يدفعها الجهل الى الحاق بعض الضرر به دون أن تقصد ، والام تتطلع الى السماء طول الوقت وتقول لماذا لم تتم جميلك ياالهى !

فاذا لم يكن هناك مفر من تسليم طفلك الى مرضع فانى والله فى حيرة بأى النصائح أبدأ ؟ أأقول اختاريها كبيرة يزيد سنها على الثلاثين ، أم صغيرة دون العشرين فان لكلا السنين متاعب ، فالاولى صلبة متعجرفة تدعى المعرفة بكل شىء ، والثانية تنقصها الخبرة ، فالافضل أن تختار المرضع التى يتراوح سنها بين العشرين والثلاثين وتفضل التى ولدت مرة أو مرتين من قبل وأرضعت أولادها بنجاح ، أما مظهر المرضع ياسيدتى فلا يغرك ان السذجة القذرة قد تصبح بين يوم وليلة مقبولة من جميع الوجوه متى انتشلت من وسط القذارة والجهل الذى تعيش فيه ٠ أما عمر لبن المرضع فليس ضروريا أن يكون كعمر طفلك ، ولا ضرر هناك اذا كان الفرق بينهما من ثلاثة الى ستة أشهر ٠ ويحسن أن يكون عمر لبن المرضع شهرين فأكثر لاسباب عدة ، أولها

البقية ص ٧٠



ديكولتيه الصيف

سواء ارتديت فستان سهرة أو لباس بحر فان ديكولتيك يجب أن يكون بدون أدنى عيب . فبشرتك يجب ألا تكون صفراء أو دسمة أو جافة فهذا دليل ضعف الصحة .

وبما أن البرد قد ولى فانه أصبح من السهل عليك العناية بحمامك اليومى .

ذلك لان الاهتمام بالصحة عامة لهو أحسن وسيلة للعناية بالبشرة خاصة ان ظهر أن الدوش أحسن طريقة للعناية بالديكولتيه . فقد جعلنا الماء الساخن يتناوب مع الماء البارد على أن يكون الدوش البارد هو الاخير . أما ان كنت تفضلين البانيو فاحرصى على أن تنهى حمامك دائما بدوش بارد فانه يقوى اللحم ويقرب حبيبات البشرة

وعندما تكونين فى البانيو أو تحت الدوش ادعكى بشرتك بقوة من أعلى الى أسفل . لا تنسى منتصف الظهر الذى لا يمكن الوصول اليه الا بصعوبة . استعملى الفرشة ذات اليد الطويلة فانها تسهل لك المهمة . لا تبخلى على نفسك بالصابون ولكن اشطفيه جيدا بالماء الساخن أولا ثم بالماء البارد

فرشى بشرتك جيدا ان أردت منع ظهور النقط السوداء . وان كنت تشكين من وجودها بالفعل عليك بازالتها بالضغط عليها من الجانبين باصبعيك لا بظفريك وهناك طريقة مدهشة لمنع تسمم الجرح وهى أن تغطى البشرة بورق نزع الماكياج . وبعد ازالة كل نقطة سوداء امسحى بقطعة من القطن مغموسة بكحول درجة ٩٠ ه

بعد الحمام أو الدوش ادعكى جسمك بماء الكولونيا فانه يقوى وينعش الجسم . لكن احذرى فان البشرات الجافة لا تتحمل الكحول الذى يطفىء لمعانها ويجعدها . ولذا فقد قامت مصانع مستحضرات التجميل بتحضير لوسيون خاص بها .

وان كانت بشرتك خشنة فعالجيها بالزيت . وأحسن أنواع الزيوت زيت اللوز الحلو . ان زيت الزيتون جيد ولكن رائحته تحول دون استعماله لهذا الغرض .

ضعى الزيت فى صحن صغير على كسرولة مليئة بالماء الساخن فاذا ما دفىء الزيت دلكى به ديكولتيك وكتفيك وأعلى ذراعيك . اغمسى بعد ذلك فرشة من المطاط فى ماء ساخن مذابا فيه صابون ودلكى بشرتك ليدخل الزيت المسام .

نشفى ودلكى بفرشاة ناعمة غير مبللة . بعد بضعة أسابيع فانك تحصلين على ديكولتيه جميل

فتياتنا فى سن المراهقة

فى فرنسا ينشىء الوالدان فتاتهما على أن تعتنى بملبسها وجمالها وزينتها منذ المهد الى أن تصل بها الاعوام الى سن الفتوة والشباب وبذلك لا تفاجأ الفتاة بتغيير فجائى فى حياتها ، وفى أمريكا نجد ان الازياء خاصة بالفتيات اللاتى دون السابعة عشر ، ولكننا فى الشرق نقفز بفتياتنا مرة واحدة من طور الطفولة الى طور الانوثة والفتوة ملبسا ومعاملة فهل نحن فى ذلك على صواب ؟ وهل من الحكمة أن نبدل أطوار حياة فتياتنا دفعة واحدة ؟

يجدر بنا أن نغض الطرف بعض الشىء عن تحفظنا وننظر نظرة فاحصة مدققة عادلة فى أن ملابس فتياتنا اللاتى دون السابعة عشرة فان من المسلم به أن ملابس الفتاة المدرسية يجب أن تراعى فيها ماتتطلبه المدرسة من زى خاص وبذا تشبه ملابس فتاة السابعة عشرة ملابس زميلتها التى لها من العمر اثنى عشر عاما ، فاذا ما اضطرت الظروف الفتاة الاولى الى الاشتراك فى الحياة الاجتماعية وجب عليها أن ترتدى رداء يتفق وسنها فيكون فى ذلك انتقال مفاجىء لها وقفزة واسعة من حياة اعتادت عليها الى أخرى لا تعرف عنها شيئا ، ولذلك كثيرا ما نجد مثل هذه الفتاة وقد تملكتها الحيرة والخجل والخوف والرهبة اذ أن الاسرة قد نشأتها وأوحت اليها دواما بأنها طالبة وابتعدت بها عن هذا الجو — جو المجتمعات — الذى وجدت نفسها فيه بلا مقدمات

أما الفتاة الفرنسية فانها

تعود منذ طفولتها على ماينتظر منها أن تفعله اذا ما وجدت نفسها فى حفل عام فتلقن كيفية التصرف فى مثل هذه الظرف فتعرف ما يجدر بها ارتداؤه والهيئة التي يجب عليها اتخاذها والزينة التى يحسن بها أن تتجمل نفسها بها .. الخ .. كل ذلك تتعلمه الفتاة الفرنسية ...

ولكن ليس معنى هذا اننا نحب للفتاة أن تخدع نفسها وأن يصيبها الغرور من جراء ما يلقن لها عما يجب عليها اتباعه كفتاة وهى ما زالت بعد طفلة .. لا .. فاننا نعرف جميعا ان جمال وفتنة الطفولة يتمثل فى سذاجتها وطهارتها،

فلا يحق لنا أن نفاجأ عندما نرى فتياتنا يعنين بمظهرهن ابتداء من سن الرابعة عشر اذ أن التغيير الجسمانى الذى يحل بهن فى هذه السن أمر لا يمكن تجاهله فالغريزة البشرية تدفعهن الى التجميل ولذا يجدر بنا الا نكرههن الى العودة الى ملابس لا تصلح الا لمن دونهن عمرا والى بساطة فى التزين لا تصلح الا للاطفال وملابس لا تظهر ما طرأ على أجسامهن من استدارة ونلزمهن بجوارب قطنية أو صوفية قصيرة وضفائر للشعر تحجب جمال الوجه

ولنذكر أن كثيرا من أمهاتنا وجداتنا قد تزوجن فى سن السادسة عشر ودخلن بذلك طور الانوثة الناضجة والامومة وليس ببعيد أن تقتفى فتاة أو أكثر من فتياتنا خطوا من سبقنها فتتزوج هى الاخرى فى هذه السن المبكرة ... فهل يحق لنا أن نحرمها من هذه الفرصة التى قد تؤاتيها والتى لن تكون لها الا اذا تركناها تعنى بنفسها وتظهر ماحباها الله من جمال وفتنة ؟

ونحن لا نلقى العبء كله فى أمر الملابس على عاتق الامهات اذ أن كثيرا من مدارسنا لا زالت تسير فى أمر الاردية التى تحتم على طالبتها لبسها على نمط قديم لم يتغير منذ أعوام عدة فلا أحد ينكر ان (المرايل) التى تحتم المدارس على فتياتنا لبسها لا تمتاز بالجمال كما أنه لا يوجد من يعترف بأن (الجاكت) و (الجونلة) التى تحتم بعض المدارس على الطالبات ارتداءهما يمتازان بالاناقة خاصة وان (الجونلة) كثيرا ما تكون مساوية فى الطول لركبة الفتاة أو فوق ركبتيها

وكما يجدر بالامهات أن يصلحن من أخطائهن كذلك يجدر بمعاهدنا ومدارسنا أن تولى أمر ملابس الطالبات جل عنايتها وذلك باختيار زى خاص للفتيات اللاتى تجاوزن الثالثة عشر من أعمارهن فان رسالة المدرسة هى اعداد فتاة تجابه الحياة وقد تسلحت بكل شيء من علم وخلق وذوق وجرأة .. وما نجحنا الا فى الجزءين الاولين أما ما عدا ذلك فان مدارسنا للاسف لا تربى ملكة الذوق فيهن فيخرجن الى الحياة العامة فيرين غيرهن وقد تسلحن مثلهن بالعلم والخلق وان كن يمتزن عنهن بذوق جميل فى اختيار ملابسهن والاعتناء بزينتهن فيفقدن الثقة فى أنفسهن وبذلك تعوزهن الجرأة الواجب توفرها فى مثلها

وأخيرا هناك شيء يجب علينا ألا نغفله وهو (المصروف) اذ يجب أن يكون لكل فتاة مصروف شخصى ـ مهما كان مقداره صغيرا ـ يكون لها مطلق الحرية فى التصرف فيه ، مع بعض النصائح من الوالدين فى أمثل الطرق لصرفه ، حتى تربى عند الفتاة ملكة التقدير ووزن الامور بميزان دقيق وتعلمها عدم الاسراف والتبذير .

بنت النيل





كيف تكونين زوجة كاملة

لقد منحك الله كل شيء لتكوني زوجة كاملة فالمسألة متعلقة بك أنت شخصيا . ان السعادة فى متناولك فلا تفلت منك

ان الزواج ليس غاية فى حد ذاته بل وسيلة تجلبين بها لنفسك ولزوجك السعادة لا تعتقدى ان الزواج مجرد احتلال منزل الزوج كلا . بل هو بالنسبة لك بداية للعمل على جلب السعادة ان الزواج بداية معركة سلمية يتوقف كسبها عليك .

ليس أسهل من أن تجلبي السعادة اليك ولمن حولك . نعم يجب عليك أن تجلبيها فان السعادة لا توجد كما يعتقد بعض الناس خطأ بل هى ثمرة مجهود شاق لاشك أنك ستبذلينه ان أردت لحياتك الزوجية الهناء .

اعتني بجمالك أكثر مما كنت تفعلين أثناء الخطوبة :

لا شك انّ من الصعب أن تظلى على اهتمامك بجمالك كما كنت تفعلين فى عهد الخطوبة ذلك لانك تواجهين الآن مشاكل يومية من نوع جديد الا وهى الاعمال المنزلية المختلفة . ولكن بشيء من قوة الارادة يمكنك أن تظلى على عنايتك بجمالك

اياك !!

- أن تتنقلى فى المنزل بشعرك المنكوش أو بقميص النوم المهلهل
- ان ترتدى برنوس الحمام أو ملابسك القديمة بعد شبكها بالدبابيس الانجليزى أو بهذا الشبشب الذى تآكل نعله
- أن تعتنى بهندامك وتبالغى فى تجميلك فقط فى اليوم الذى يستقبل فيه زوجك أصدقاءه أو زملاءه
- أن تضعي الروب دو شامبر وتخرجي بالشبشب وبالمريلة وتقفى فى البالكون عبرة للناظرين ؟!

قومى ..:

- بعمل التواليت منذ الصباح . البسى روب دو شامبر نظيفا . اغسلى وجهك وفرشي شعرك الى أن تجدى من وقتك عشر دقائق لعمل التواليت
- بلبس مريلة نظيفة وظريفة عندما تنصرفين الى أعمالك المنزلية . البسى فى يديك جوانتى من المطاط أو جوانتى قديم .
- كونى جميلة داخل المنزل وخارجه

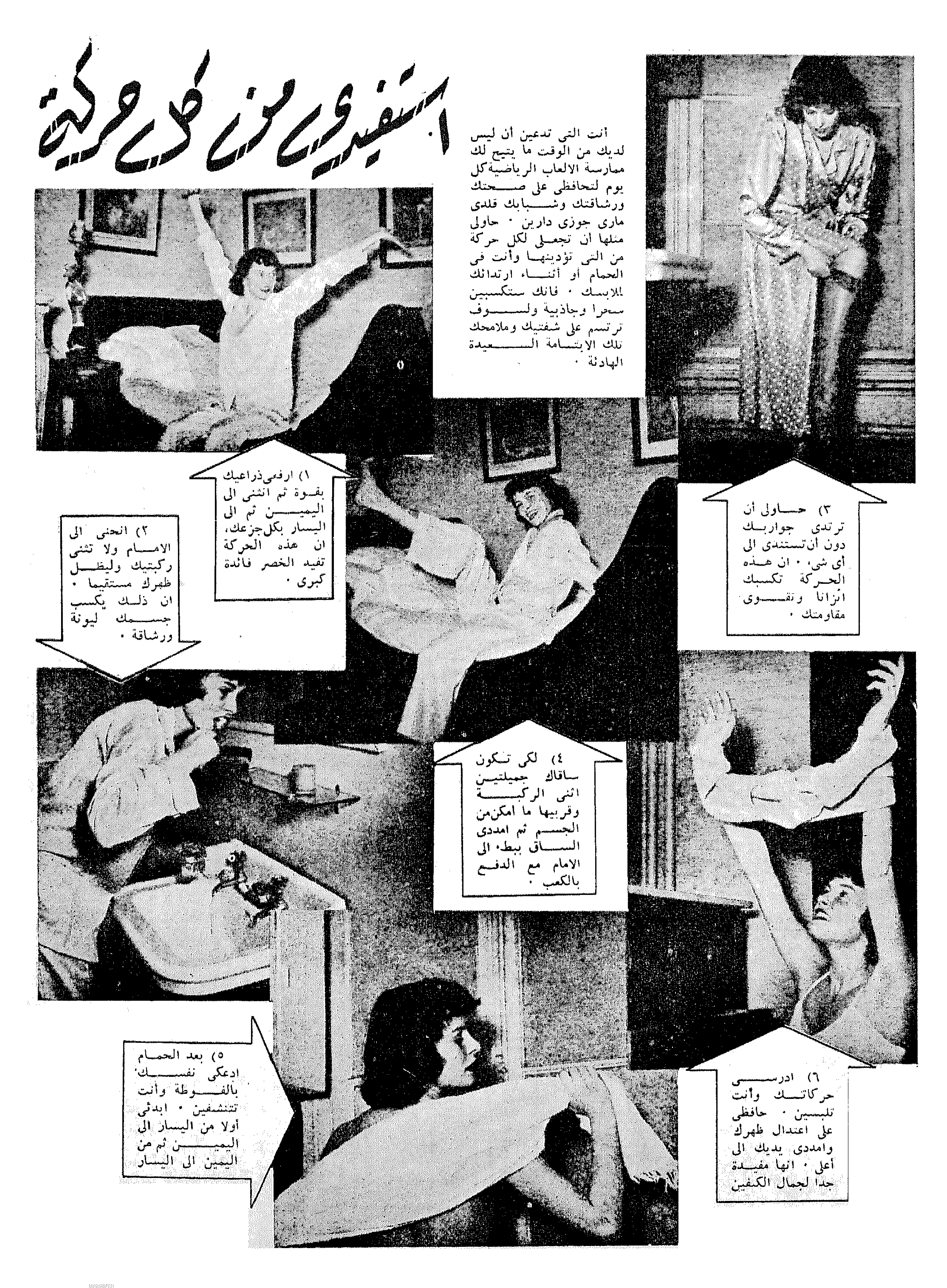
ابتعدى عن الغيرة

الحب يولد الغيرة . فالغيرة اذن طبيعة فينا . ولكن لنحذر الغيرة الجنونية فان عددا كبيرا من الزوجات تفر منهن أزواجهن بسبب هذه الغيرة التى لا أساس لها من المنطق . لا تسأليه عن ماضيه فانه له وحده . ألا يكفيك أنه فضلك على غيرك وربط نفسه بك بهذا الرباط المقدس ؟

- عندما يعود زوجك متأخرا عن موعده العادى فلا ترهقيه بالاسئلة . فانه ليس أمام محقق أو وكيل نيابة .
- لا تسودى عيشة زوجك ان أعجب وهو بصحبتك بأناقة غادة فى الطريق .
- لا تتصلى به تليفونيا من ساعة لاخرى لتتأكدى من وجوده فى عمله ..
- لا تسأليه أين كان أو فى أى مكان كان لما شاهدته والدتك مارا فى الشارع الفلانى ..
- ان كنت تودين أن تمرى عليه فى المكتب لتعودا الى المنزل معا فالافضل أن تنبهيه الى ذلك لئلا يعتقد أنك تتجسسين عليه .

استفيدي من كل حركة

أنت التي تدعين أن ليس لديك من الوقت ما يتيح لك ممارسة الالعاب الرياضية كل يوم لتحافظى على صحتك ورشاقتك وشبابك قلدى مارى جوزى دارين . حاولى مثلها أن تجعلى لكل حركة من التي تؤدينها وأنت في الحمام أو أثناء ارتدائك ملابسك . فانك ستكتسبين سحرا وجاذبية ولسوف ترتسم على شفتيك وملامحك تلك الإبتسامة السعيدة الهادئة .



١) ارفعى ذراعيك بقوة ثم انثنى الى اليمين ثم الى اليسار بكل جزعك ، ان هذه الحركة تفيد الخصر فائدة كبرى .

٢) انحنى الى الامام ولا تثنى ركبتيك وليظل ظهرك مستقيما . ان ذلك يكسب جسمك ليونة ورشاقة .

٣) حاولى أن ترتدى جواربك دون أن تستندى الى أى شىء . ان هذه الحركة تكسبك اتزانا وتقوى مقاومتك .

٤) لكى تكون ساقاك جميلتين اثنى الركبة وقربيها ما امكن من الجسم ثم امددى الساق ببطء الى الامام مع الدفع بالكعب .

٥) بعد الحمام ادعكى نفسك بالفوطة وأنت تتنشفين . ابدئى أولا من اليسار الى اليمين ثم من اليمين الى اليسار

٦) ادرسى حركاتك وأنت تلبسين . حافظى على اعتدال ظهرك وامددى يديك الى أعلى . انها مفيدة جدا لجمال الكتفين

لا مجتمع حيث لا امرأة ...

يقول مثل تشيكي :
(لا بيت حيث لا امرأة)

والبيت الذى يعنيه المثل هو .. البيت الذى يسوده الجمال ، ويشيع فيه النظام والحب والاطمئنان .

والمرأة التى يعنيها المثل التشيكي هى .. المرأة التى تخلق كل هذا ، فتضفى على البيت ، مهما كان صغيرا فقيرا .. الجمال ، والنظام ، والحب ، والاطمئنان .

قلب لكل بيت

والبيت هـو الصورة المصغرة للمجتمع . والبيت مهما كان بسيطا فى دخـله، متواضعا فى أثاثه ، يمكن أن يتأنق ويتألق بلمسات رقيقة من امرأة لها ذوق واحساس مدرب .

والبيت ، مهما كان عدد الذين يعيشون تحت سقفه، يمكن للمرأة التى تتولى أمره ان تشيع فيه النظام ، متى كانت تقدس هى النظام .

والبيت الذى يرعاه قلب رقيق، ويقوده عقل كبير ، يمكن للحب أن يجد فيه عشا وللاطمئنان أن يجد فيه مسرحا .

واذا كان كل بيت هكذا كما يعنيه المثل ، فان المجتمع سوف يتألق فيه الجمال ، وسـوف يسربله الحب والاطمئنان .

المجتمع الذى نريده

انه المجتمع الفاضل الذى يقوم على بيوت فاضلة .

ولا بيوت فاضلة من غير نساء فضليات .

والمرأة الفاضلة ، هى التى تعرف الطريق نحو الجمال

الجمـال فى الفـكر ، والجمال فى الفن

الجمـال فى الحـرية ، والجمال فى الكرامة .

والمرأة الفاضلة ، هى التى يقودها النظام .

النظـام فى التفـكير ، والنظام فى التدبير

النظام فى الحركة ، والنظام فى السكون

النظام فى تأدية الواجبات وفى استخلاص الحقوق

الحقـوق الاجتماعية ، والحقوق السياسية

المرأة التى نريدها

والمرأة الفاضلة ، هى التى يرفرف طائر الحب عليها جناحيه

الحب لبيتها ولذويها

الحب لوطنها ، ولمواطنيها

الحب لليتيم ، وللعـاجز والمحروم .

المرأة الفاضلة هى ... الجمال ، وهى النظام ، وهى الحب

والمجتمع المصرى ، يتوق الى المرأة الفاضلة ، الى ... الجمال ، والى النظام ، والى الحب .

لكل شارع امرأة

وامرأة فاضـلة واحدة ، يمكن أن تخلق مئات من النساء الفضليات .

وامرأة فاضلة واحدة فى شارع أو زقاق واحد ، يمكن أن تخلق شارعا أو زقاقا فاضلا

ان مصر كلها لترنو الى نسائها الفضليات

البناء الجديد

انمصر لايمكن أن تستعيد مجدها ، الا اذا أعيد بناؤها

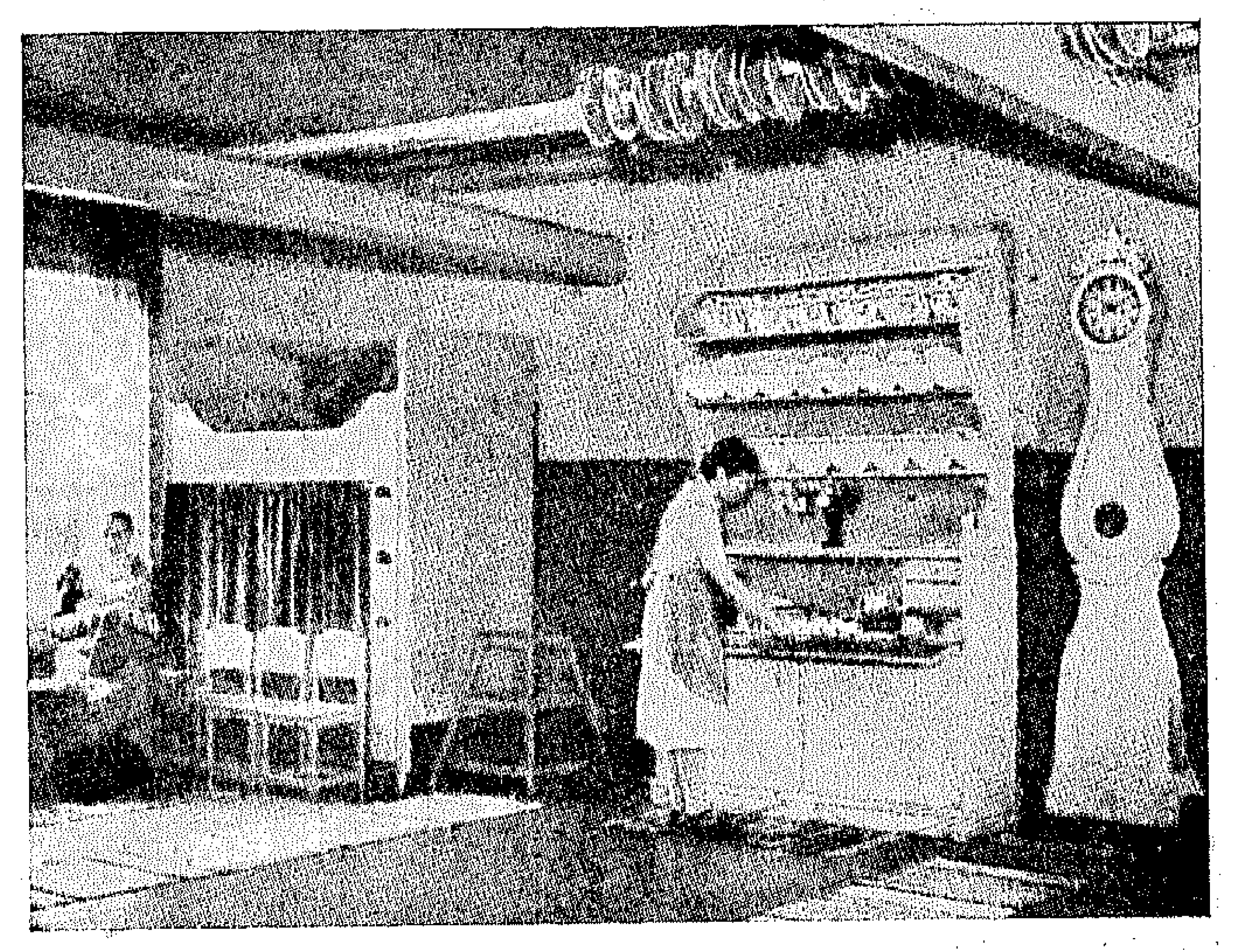
والمرأة هى التى ستعيد البناء . ان المدرسة لا تخرج الرجال ، وانما ، هو البيت الذى يخلق الرجال .

الرجال الذين شـبوا بالتربية الصحيحة والتقاليد القويمة

الرجال الذين يجرى فى دمائهم حب البيت ، وحب الوطن .

يقول الرجل الانجليزى : (بيتى قلعتى) ، واذا كان حبه لبيته هكذا ، فماذا يمكن أن يكون حبه لوطنه اذن .

لقد رأيت البيت فى كل البلاد الاوروبية وعـرفت المرأة الاوروبية ، فى البيت، وفى الحياة العامة .



الجمال والنظام والحب فى بيت ريفى فى فنلندا

وعرفت فيمن عرفت ، المرأة الفنلندية . لقد اخترت المرأة الفنـلندية ، لانهـا تعتبر المرأة الاولى فى أوروبا

ان المرأة الفنلندية ، هى ثانى امرأة فى العالم تدخل الجامعة ، وتحصل فيها على كرسى الاستاذية .

وهى أيضا ، الاولى فى بنات جنسها ، التى حصلت على حقوقها السياسية كاملة

ولقد اخترت فنلندا، لانها البلد الصغير ، المحـدود الثروة .

ولانها البـلد الوحيد ، الذى وصل بمجهود المرأة وحدها ، الى مستوى لم تبلغه أقدم وأعرق الدول .

ان فى فنلندا أربعة ملايين وفيها ما يقرب من مائتى جمعية نسائية .

وقد تشترك أكثر من عشر جمعيات فى أهداف واحدة ، الا أنها جميعا تنسق جهودها وتربط نشاطها على أساس فكرة واحدة ، وهدف واحد.

هذا الهدف هو ، النهوض بالمستوى الاجتماعى .

طريق الافاعى

ولو ان فنلندا ، قبـل حصولها على الاستقلال فى ١٩١٧ ، لم تـكن فى مركز سياسى سعيد، اذكانت هدفا لسهام روسـيا والسـويد ، الا أنها رغم كل هذه المحن التى مرت بها ، تمكنت من أن تحول كل نشاطها الى ميدان الخدمة الاجتماعية ، وان تتنفس فيه

نحو النور

لقد عرفت فنلندا ، أنه ما من سبيل للوصول الى نور الحرية، الا بشق الانفس فى ظلام العبودية ، بين الاشـواك ، والافاعى ، والاحجار .

ولم يكن هذا الطريق الوعر الدامى ، الا النهوض بالمستوى الاجتماعى .

ولم يكن هذا الطريق الشائك أيضا ، هو طريق الرجل .. بل سارت فيه المرأة وحدها ، ترفع الاشواك

وتقتل الافاعى ، وتلتقط الاحجار .

رنين الاجراس

ظهرت فى فنلندا نساء ، نبع صوتهن من القصور المذهبة ، ومن الافواه الجائعة فباعت (أرور كارامزين) كل قصورها وثروتها ، وقدمت الثمن هدية لوطنها .

عصر الاحسان

كان عصرها عصر الاحسان وكان (الاحسان) كلمة يتشدق بها الاغنياء .

وكانت الخدمات الاجتماعية تقدم الى (المحتاجين) ، فى صورة صدقات يمتن بها الموسرون والنبلاء .

ومحت هذه (النبيلة) كلمات (البر) ، (والخير) (والاحسان) من قاموس الخدمة الاجتماعية ، ومن أسماء الجمعيات .

وأعلنت ، فى صوت رنان ان الخدمة الاجتماعية فرض على كل من تيسرت له الاسباب .

خمسون عاما

لقد تناولت جهود المرأة هناك ، حل مشاكل البيت والاسرة ، وكانت النساء تجتمع طول العام لحل مشكلة واحدة فقط .

فهذا العام مثلا ، هو (عام الامومة) ، تبحث فيه كل المشاكل الخاصة بها .

والعام الذى يليه ، هو (عام الطفولة) لقد كان (للماء) عام (وللانارة) عام وهكذا ، حتى أربت هذه الاعوام على الخمسين ، حلت فيها كل المشاكل الخاصة بالبيت .

كان علاج كل هذه المشاكل علاجا يستوحى عن طريق المناقشات العامة ، وكانت الحلول تستنبط من أفواه نساء البيوت ، وليس عن طريق الاقتباس ، أو النقل من نظم أخرى أجنبية .

وعلى ذلك فقد كانت الحلول محلية ، تتفق مع العقلية الشعبية ، وظروف البيئة ، والتقاليد العامة للشعب .

ولست فى الواقع ، فى معرض التحدث عن الجمعيات الاجتماعية النسائية ، أو زعيمات النهضة ، وانما أذكر عرضا ، ان المرأة الفنلندية قد بذلت المال ، والدم ، والعرق ، للوصول ببلادها الى مرتبة عالية ، لم تصل اليها اكثر الدول المتقدمة .

مصر ترنو

ان مصر فى حاجة الى مجتمع آدمي، يباشر فيه كل مواطن حقوقه وواجباته المشروعة كانسان .

نريد من المرأة بكل الحاح أن تنتزع حريتها الشخصية وأن تتحرر من أغلال عهود الحريم

نريد من المرأة أن تبذل المال ، والدم ، والعرق ، وتقتحم الازقة ، والقرى ، والكفور ، تنزع الشوك ، وتغرز الزهر .

نريد من نسائنا الفضليات أن ينشئن فى كل حارة وزقاق جمعية تنشر فيها ، الجمال والنظام ، والحب والاطمئنان

وحينما نرى ان كل زقاق فى مصر، مثل أى زقاق فى زيوريخ، أو براغ أو هلنسكى

حينئذ يمكن أن نفخر بالمرأة المصرية ، التى خلقت جيلا آدميا ، وبنت مجتمعا انسانيا .

حينئذ فقط ، يكون كل زقاق هو تمثال المجد ، الذى يذكر الاجيال السعيدة القادمة بالمرأة المصرية الفاضلة .

محمد عبد الرحمن



ظاهرة مؤسفة

هذه ظاهرة مؤسفة يؤلمنى كل الالم أن أسجلها على بعض فتيات مصر المثقفات من طالبات الجامعة .. هذه الظاهرة هى أن بعضا من الجامعيات ممن يؤمن بأن خير وسيلة للشهرة والظهور هى أن يعملن بالمثل المعروف (خالف تعرف) يحاولن تطبيق هذا المبدأ فى مجتمعنا الجامعى حتى ولو كان ذلك على حساب الحركة النسائية فى مصر وعلى حساب مصلحة بنات جنسهن من المصريات اللائى يطالبن الان بالاجماع بحقوقهن السياسية المهضومة .. فنرى أن بعضا من هؤلاء الجامعيات يحلو لهن حبا فى الظهور كما قلت أو رغبة فى الاستحواذ على تأييد ومناصرة بعض طلبة الجامعة من المتعصبين أن يعلن فى جرأة غريبة أنهن لا يفهمن لمطالبة النساء بحقوقهن السياسية سببا معقولا ... وأن هذه المطالبة ما هى الا بدعة من البدع لا يراد من ورائها الا الادعاء والظهور ... ثم يزددن فى جرأتهن فيقلن أنهن يؤيدون كل حركة من الرجال تعمل على معارضة هذه الحركة النسائية والوقوف فى سبيلها ولا يكتفين بذلك بل يتمادين فى موقفهن المعيب فلا يتورعن عن المساس بالحركة النسائية فى مصر وعن المساس ببنات جنسهن ممن أخذن على عاتقهن مهمة العمل على رفع مستوى المرأة المصرية ومستوى الاسرة المصرية .. والمجتمع المصرى فتراهن يقلن متظرفات أن هؤلاء اللائى يطالبن بحقوق المرأة السياسية انما يفعلن ذلك جريا وراء مجدهن الشخصى لا وراء مصلحة الوطن .. وأنهن بعملهن هذا انما يفقدن أنوثتهن ويتشبهن بالرجال فيكن من هؤلاء اللائى ينطبق عليهن قول الرسول : (لعن الله النساء المتشبهات بالرجال) ، هذا هو ما تقوله وتعلنه بعض حضرات الجامعيات الفضليات ووالله مادفعنى للكتابة عنهن والرد عليهن اهتمامى بمنطقهن القوى أو بطريقة تفكيرهن السليمة فانه واضح تمام الوضوح مبلغ ما فى منطقهن من تهافت وما فى تفكيرهن من سقم وانما الذى دفعنى الى ذلك انما هو ألمى من أجاهن وخجلى من موقفهن وهن الفتيات اللائى بلغن من الثقافة حدا كان المفروض أن تؤهلهن لكى يفهمن الاشياء على حقيقتها وأن يبتعدن كل البعد عن اللغو وعن قلب الاوضاع والامور ...

فأما قولهن بأن المطالبات بحقوق المرأة السياسية انما يفعلن ذلك رغبة فى مجدهن الشخصى فظاهر أنه قول فارغ ليس فى حاجة الى رد ولا الى تعقيب وقد كان يكفى لكى يخجلن من ذكر هذا الافتراء أن يذكرن أن كل مصرية تشعر بكرامتها وبشخصيتها تطالب الان بهذه الحقوق التى حرمتها فى الوقت الذى يتمتع بها كل جاهل أمى . والحقيقة التى لا أجد بدا من ذكرها هى أن حضرات المنشقات على اجماع نساء مصر انما أردن بقولهن هذا أن يبعدن عن أنفسهن مظنة الجرى وراء الشهرة الكاذبة والادعاء الفارغ بخروجهن على مطالب

هل تعلمين يا أختاه ؟

أن تاريخ نهضة المرأة المصرية لهو تاريخ حافل بما يحتويه من أحداث عظام . كانت المرأة منذ أعوام حبيسة منزلها لا تغادره الا مرتين مرة عند زواجها والاخرى عند وفاتها . ثم هلمى بنا لنقلب صفحة من تاريخها العظيم ؟ هاهى ذى الثورة تهب فى أرجاء البلاد وقد اهتزت الاركان من لهيبها واضطرم أوارها فى نفوسهم وكأن هذه الثورة كانت على التقاليد قبل أن تكون لطرد المستعمر الغاشم فقد خرجت المرأة تنادى بالاستقلال وترمى المستعمر الغاصب بالويل والثبور فما كان أعظمها فى حماسها وبطولتها وما كان أعذب صوتها وهو يجلجل فى سماء مصر عاليا ! ثم انتهت الثورة ولكن هل تهدأ وتقر فى عقر منزلها وهى التى رأت النور وتنسمت عبير الحرية الشذى ان المرء الذى يعرف الحرية من الصعب أن تنزعها منه ولو كان طفلا فما بالك وهى امرأة ولذلك ابتدأت الجهاد فى سبيل نيل حقوقها المسلوبة .

كان تعليم الفتاة فى ذلك الوقت يعدونه عيبا فلايسمح لها الا بأن تلم بمبادىء القراءة والكتابة ويعدون ذلك منة منهم ما بعدها من منة ولكنها تقدمت غير عابئة فشقت الصفوف أمامها وأخذت تعب من العلم وهى نهمة لا ترتوى

ثم ظهر التعليم الجامعى ووقفت أمامه فتاتنا الباسلة قليلا لتلتقط أنفاسها وهى تعجب لضخامة الاسوار التى حيلت بينها وبين هذا المبنى هل تستطيع أن تجعل هذه الابواب تخر لها صاغرة أمام كثرة المدافعين عنها فقد قام الرجال ينحونها عن السبيل ويقفون فى طريقها حجر عثرة ولكنها رغم هذه العراقيل وقفت تدافع عن فكرتها ولانت ضخامة الاسوار أمام ضعفها وتطلع الجميع الى أولئك الفتيات بدهشة يخالطها استنكار . ان شجاعتهن لنادرة حقا فانك الان يازميلتى الجامعية رغم مضى السنين على هذا التاريخ تعانين الصعاب فانظرى كيف عجمن هذه المشاق بعودهن الرقيق ولكن كانت لهن من قوة الارادة ماجعلت هذه الاشواك التى تبدو فى طريقهن ورودا ورياحين فهنيئا لهن

هل تعلمين يا أختاه ان عليك أن تتمى الرسالة حتى لا تكون فتاة الامس أجدر منك ..

نشاط محمد لطفى
بطب القصر العينى

بنات جنسهن العادلة فاردن أن يلصقن بالمدافعات عن حقوق المرأة المشروعة هذه التهمة التي يشعرن في قرارة أنفسهن أنها انما يجب أن توجه اليهن أولا وأخيرا.

وأما قولهن بأنهن لا يعرفن سببا يدعو نساء مصر للمطالبة بحقوقهن السياسية فانما هو قول ان دل على شيء فانما يدل على جهل فاضح كان يجدر بصاحباته أن يخفينه لا أن يظهرنه للناس ... ومع ذلك فأنا أقول لهن رغبة في انارة السبيل أمام عيونهن وعقولهن التي عميت أو تعامت عن فهم الحقائق الواضحة الجلية ... أقول لهن أن نساء مصر انما يطالبن بحقوقهن السياسية رغبة في الاصلاح .. اصلاح حال المرأة المصرية والاسرة المصرية والمجتمع المصري وذلك عن طريق اشرافهن على وضع التشريعات التي تمس مصالح النساء ومصالح الاسر وبالتالي مصالح المجتمع بأسره . وقد يقال ان في استطاعة الرجال أن يشرفوا على وضع هذه التشريعات وأن يقوموا بهذه الاصلاحات التي تريدها النساء .. ونحن نقول اننا لم نر حتى الان دليلا واحدا يؤيد هذا الزعم.. والا فأين هي بالله هذه التشريعات التي طالبت وما زالت تطالب بها نساء مصر ؟ أين هي مثلا هذه التشريعات التي تعمل على حماية النساء من الاضرار التي تنزل بالكثيرات من جراء استعمال بعض الرجال لحقوقهم الزوجية – كحق الطلاق وتعدد الزوجات – استعمالا ظالما يتنافى مع روح الشريعة الاسلامية العادلة ؟ أين هي هذه التشريعات التي تحمي الامومة من أن تظلم وتحمي الطفولة من أن تشرد وتحمي الاسر من أن تتقوض ؟ اننا لم نر لهذه التشريعات من أثر حتى الان رغم التجارب التي أثبتت مقدار حاجة مجتمعنا اليها ذلك لان الرجال وهم الذين بيدهم وحدهم حق وضعها وايجادها ليس في مقدورهم أن يدركوا تماما مطالب النساء ومصالحهن كما انه ليس في مقدورهم أن يعبروا عن هذه المطالب والمصالح التعبير الصحيح الدقيق . لهذا تطالب المصريات بحقوقهن السياسية ولهذا تجاهد المطالبات بحقوق المرأة للوصول الى مطلبهن حتى يضمن للمرأة المصرية أن تعيش في بيتها عيشة هادئة مطمئنة تصان فيها كرامتها وترعى حرمة أنوثتها لان الانوثة في نظرنا ليس معناها انها ضرب من ضروب الميوعة والدلال وانما نحن نفهم الانوثة على أنها عزة وكرامة وكبرياء .. والانثى التي لا تتمسك بعزتها وكرامتها وكبريائها انما تفقد بذلك مقومات أنوثتها بل انها لتفقد مقومات انسانيتها . نحن نفهم ان الانوثة الحقة ليست وسيلة للتوالد وحفظ بقاء النوع وانما نحن نفهمها على أنها غاية من الغايات تعمل على تنشئة رجال ونساء يعرفون كيف يخدمون وطنهم وكيف يفتدون أمتهم بالمهج والارواح

وعلى هذا فانه اذا كان هناك نساء جديرات باللعن فانهن لن يكن بحال من الاحوال من هؤلاء اللائي يفهمن أنوثتهن على حقيقتها فيطالبن بحقوقهن كاملة لانهن يردن أن يعشن كريمات محفوظة كرامتهن مصونة كبرياؤهن وانما الجديرات باللعن حقا هن هؤلاء اللائي يسئن فهم معنى أنوثتهن فيفهمنها على أنها ذلة وهوان واستضعاف .

حسن شاه صالح الهاكع





اقنعي طفلك

تعانى الامهات دائما عناد أطفالهن واصرارهم على تنفيذ رغبتهم واعتمادهم على البكاء وسيلة لتحقيق ما يريدون ٠

وتلجأ بعض الامهات الى الضرب أو التخويف لردعهم عما يصممون على عمله ٠

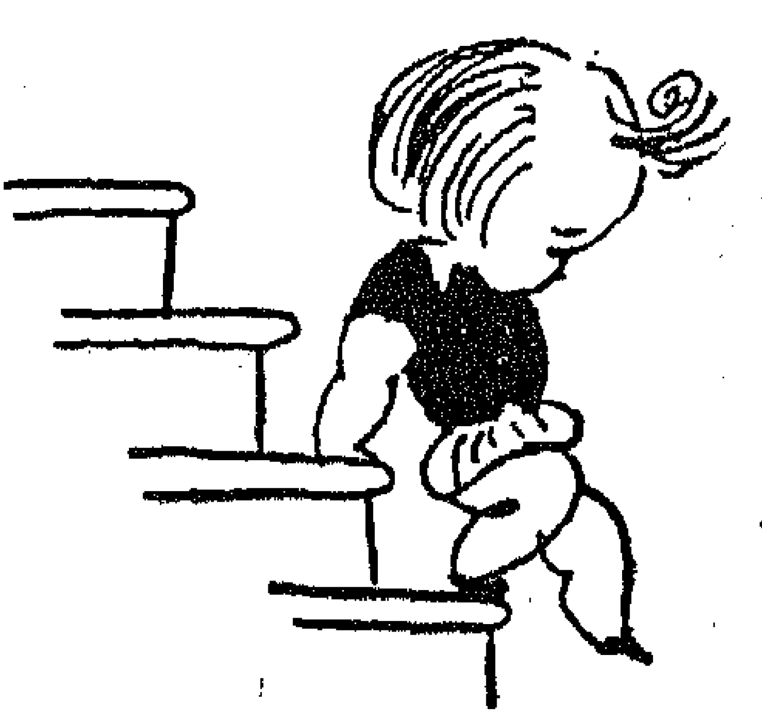
وهذه الطريقة عتيقة كما انها ليست محبوبة بالمرة



فهى ان وقفت الطفل لوقت ما فلن تفلح فى ردعه عن خطئه فيما بعد ، زيادة عما تورثه هذه الطريقة من عقد نفسية وشعور بالغبن الواقع عليه دون غيره ٠ فاذا أردت أن ينشأ طفلك ذا شخصية وبالتالى رجلا له كرامته فالجئى الى لغة الاقناع



فهى أجدى من وسائل القوة والخشونة ٠ فالطفل يقتنع بالاجابات المعقولة ٠ فاذا أردت أن تأمريه بشىء وسمعت منه ذلك الجواب المتكرر (ولماذا أعمل هذا) فلا تلجئى للجواب (لانى أريد هذا) أو (لان هذه هى أوامرى) ٠



فمثلا تريدين ان يذهب طفلك فى ساعة نومه المحددة ولم يقبل متعللا بأن أخاه (الذى يكبره) لم يذهب فاقنعيه فى رفق ولين أن أخاه أقوى منه وسوف لا يؤذيه السهر وأنك تخافين عليه الخ٠٠٠ المهم أن تقنعيه بأى وسيلة مرضية فلكل طفل وسائل لاغرائه بشرط أن تتفق وحالته واذا صادف وضرب الخادم فخذيه جانبا وأفهميه ان الخادم يساعده وينظف له المنزل أو يهيىء له الطعام وانه انسان وانسان له كرامة وعزة نفس الى غير هذه الاساليب المثيرة لرحمته وعواطفه ٠

بهذه الطريقة تكسبين طاعة طفلك وتعدينه اعدادا



صالحا وتجنبينه تلك العقد النفسية التى تؤثر على مستقبله وتنكد عليه حياته وتقدمه للامة رجلا له كرامته لا جبانا لا تسيره الا القوة والخوف

روجيه القلينى

عالجيه بالموسيقى

هل تزعجك تصرفات طفلك ياسيدتى ؟ ٠٠ وهل هو كثير العناد سريع الغضب ؟؟

لئن كان الامــر كذلك فلن يتطلب علاجه زيارة الاخصائيين أو معاناة ذلك الجهد الذى تروضين نفسك على احتماله فى سبيل اسعاد طفلك العزيز ٠ تستطعين أن تجعلى منه مخلوقا هادئا وديعا لطيفا تنطبق عليه صفات الملائكة اذا عرفت كيف تقدمين له شيئا من الموسيقى المنتقاة فى أنسب الاوقات ، وهى تجربة هينة يسيرة لاتكلف شيئا٠ واظنك توافقينني على ان مغادرة الفراش الوثير ومفارقة عالم الاحلام الهنىء ليس بالامر اليسير على طفل لا يدرك من متاعب الحياة شيئا ولكن دعى أنغام (موزارت) مثـلا ذلك الموسيقى المرح الاسلوب أو (شوبارت) الرقيق الاسلوب تنساب فى الصباح فى مخدع طفلك فتمده بنشـاط عجيب يجعله أطوع استجابة الى اليقظة ٠ ولسوف تدركين بنفسك مدى ما طرأ على نفسيته من طمأنينة ورضاء عندما يطبع على وجنتيك قبلة الصباح فتحسين بها أكثر حرارة وعنفا ٠ ولسوف تلمسين ذلك بصورة أوضح عندما ينصرف الى تنـاول افطاره فى هــدوء وبشهية قد تحسدينه عليها والفضل فى ذلك راجع الى مقطوعة موسيقية تنبعث من (الجرامافون) قد أحسنت اختيارها ، وسوف تكون هذه المقطوعة هى كل ما تقدمينه لصغيرك من غذاء حسى خالص يبقى أثره حتى انتهاء يومه الدراسى ٠

لا تعجبى ياسيدتى اذا انتقدت مشاكسته وتضجره وأنت تساعدينه على ارتداء ملابسه بل أعدك بأن يتولى هو بنفسه هذا الجهد عنك بعد وقت قليل فيعد نفسه للذهاب الى المدرسة من دون مساعدة

ولعلنى لست بحاجة الى بيان مالاثر هــذه الحالة النفسية الطيبة من نتائج باهرة فى تفهم درسه وحسن سلوكه فى البيت والمدرسة على السواء ٠٠

نعم ياسيدتى قليلا من الموسيقى المنتقاة فى الصباح تعود بكثير من الخير على طفلك وقرة عينك ، فلا ترددى وابدئى من صباح الغـد ولسوف نلتقى على هذه الصفحة فى أول الشهر القادم ان شاء الله ٠٠٠ فالى اللقاء ياسيدتى

خليل شوقى

نحو مجتمع جديد ..

بواكير خير

تفتحت أعين المصريين خاصة ، والشرقيين عامة على بواكير حية من أعمال اتحاد بنت النيل .. يوم اعتزم محاربة الامية . ويوم بادر بتحقيق الرغبات فأصبحت أعمالا ... أعمالا تقف أمام تيارات الرجعية شاهدة على اليقظة الكبرى التى ستجتاح استنامة المصرية وركونها للخمول ورضاها بالهوان .

ان مدارس بنت النيل قد بدأت بواكيرها تستقبل الحياة العلمية .. الحياة الاجتماعية ...

بل ان مصر قد بدأت تستقبل مشارق النور والمعرفة ...

بارك الله جهود بنت النيل والهم الجاهدين لنهضتها حكمة التقدير

انها لبداية رائعة كما تشرق الشمس فنتوقع نحن الاحياء أن تتوسط السماء عما قريب !!

وثمار يانعة

من كان يصدق ان فى مصر من تستطيع حمل القلم حمله لتقدم الآيات البينات لتناقش وتجادل وتعرض الرأى ليكون قدوة تحتذى ، وهدفا يقصد

من كان يصدق أن فى مصر من بنات النيل من تلهم الشعر وتصوغه أفانين من روائع الخيال وبدائع النغم

من كان يصدق ان فى مصر من بنات النيل من تستطيع ابداء الرغبة لاستكمال أبسط مراحل التعليم .

من .. ومن . ومن ...

ان الحقيقة اليوم توشك من قوتها أن تبهر الابصار فتعجز العقول عن التصور

فبنت النيل قد غدت كاتبة . ولكن فى الخير وللخير العام

وبنت النيل أصبحت شاعرة ولكن شاعرة المثل العليا .. يلهما الفن..فن الحياة لتوحى الى المجتمع معانى الحياة فى الفن ذاته

وبنت النيل أصبحت قدوة لطالبى العلم فى الروضة أشرقت والابتدائى تقدمت والثانوى تفوقت والجامعة كانت الجامعية الاولى ...

ثمار يانعة حقا .. وغدا تتزايد ... غدا تصبح مصر ومجتمعها بفضل بنات النيل خير مجتمع جديد ما دمنا نسير نحو مجتمع جديد

الاسرة مجتمع صغير

أختى العزيزة .. فى كل بلد يسقى بماء النيل ..

لى معك كلمة .. وعندى لك توجيه ...

هل تدركين مدى المسئولية الملقاة عليك ؟ ..

هل تعلمين انك وحدك صانعة المجتمع الكبير ؟ ..

انك صانعة المجتمع الصغير يأختاه ... انك راعية الاسرة .. وموجهة الاسرة ... والاسرة مجتمع صغير بل الاسرة هى النواة الاصيلة لدوحة المجتمع الكبير ...

وفى النواة سر الحياة .. بل سر الدوحة

أنت يأختاه ... فى صغرك الاخت للرجل . والاخت تملك التوجيه أو القدوة ...

وأنت يا أختاه في شبابك الزميلة للرجل والزميلة تستطيع التأثير والتشجيع

ثم انت يا أختاه الام بعد ذلك

والام مدرسة للطفل ...

والام هادية للزوج

فهل تدركين بعد ذلك وظيفتك فى الحياة والمجتمع

انك صانعة الاسرة ...

بذرة المجتمع ....

فاحرصى على مجتمعك الصغير ينهض بك الكبير

عواطف بيومى
المحامية

شئونك المنزلية ياسيدتي

لم تعد مهمة ربة البيت في عصرنا الحاضر مقصورة على ما كانت عليه في الماضي من عدم اشراكها في ادارة المنزل واعتبارها كما مهملا بل أصبح يطلب من كل سيدة أن تتدبر حاجات بيتها ، وتتعرف لوازمه ، وتتحرى أوجه النقص فيه فتكملها ، وبعبارة موجزة صار دينا في عنق كل سيدة بيت أن تشمل بعنايتها من فيه وما فيه ، ولن يتسنى لك ذلك ياسيدتي الا اذا عرفت كيف تستخدمين عقلك ووقتك أيا كان مقامك في الهيئة الاجتماعية ، لتستفيدي وتفيدي كيفما قدرت عليك مختلف الظروف وحيثما طرحتك مطارح الحياة .. ان البيت مملكة صغيرة وادارة شئونه يستوجب شيئا من الفطنة ، ويتطلب بعضا من سداد الرأى وحسن التدبير لكى تسير الحياة فيه على أحسن وجه وأجمل صورة .

ان للمنزل علما خاصا به يجب أن تلم به وتتعلمه كل فتاة وتحيط بأصوله وفروعه كل سيدة ، فربة المنزل هى المكلفة بادارة شئونه الواسعة ، ونواحيه المتشعبة ليسود فيه النظام والترتيب، وتشيع فى أنحائه النظافة والراحة ، وتنتشر بين أرجائه السعادة والهناءة

ان الاساس الذى نبنى عليه علم تدبير المنزل هو النظام وحب العمل وروح الاقتصاد ، وهذه صفات يسهل اكتسابها والتحلى بها فى الصغر ، فتصبح عادة ملازمة لكل سيدة فى مستقبل أيامها حينما تدخل حياة جديدة فى بيت الزوجية وتواجه بمفردها مشكلات البيوت وتصريف شئونها وتنظيم حاجياتها

انك ياسيدتى تستطيعين أن تسيرى على نهج منظم وطريقة ميسرة محكمة فى تصريف شئونك المنزلية لو نظمت وقتك وجعلت لكل عمل وقته الخاص الذى يعمل فيه ، فلا تطغى ناحية على ناحية ، ولا تهمل مصلحة على حساب الاخرى .

واعلمى ان الترتيب أكبر عامل على استتباب النظام فى الاسرة وهو فى الوقت نفسه يساعد على الاقتصاد فى المال والوقت علاوة على أنه من أهم العوامل للاحتفاظ بمحتويات المنزل ومن أهم الشئون المنزلية التى يجدر بالسيدة أن توجه اليه عناية كبيرة مسألة التخزين أو التموين ، ويجب أن تراعى فيه حاجات الاسرة وأذواقها دون الاخلال بقواعد الاقتصاد وهذه المهمة من خصائصك ياسيدتى وحدك دون سواك لانك أقدر من زوجك على تعرف حاجيات البيت الحقيقية وكمية المئونة اللازمة للاستهلاك ، ومن العبث كما يحدث فى أكثر الاحيان أن تكل كل سيدة أمر هذه المهمة لتدبير الخدم أو بعبارة أصح لسوء تدبيرهم .

ويجب السير فى المشتريات على نظام معلوم وخطة معينة فيحدد لهذا الغرض أيام مخصوصة فى الاسبوع وساعات محددة فى اليوم ، ولكى نعطيك فكرة عما تحتاجين اليه فى البيت يحسن بك أن تقسمى المواد الغذائية المستهلكة منزليا الى ثلاثة أقسام :

فمنها ما يشترى للتموين فى أوائل الفصول مثل الارز والسمن والزيت والبصل الخ ..

ومنها ما يشترى فى كل شهر مثل السكر والبن والشاى والتوابل والمكرونة مثلا ، ومنها ما يشترى كل يوم أو يومين مثل البيض والخضر واللحم والسمك والخبز والفواكه ولست فى حاجة الى القول بأن التخزين فى بعض لاصناف التى يمكن تخزينها بشرائها فى أول الفصول والشهور يساعد على اقتصاد مبالغ لا يستهان بها فشراء الجملة أقل من الثمن المفرق كما هو معروف ، فضلا عن ان ذلك يغنيك عن كثرة الذهاب الى السوق فى كل حين ولاتفه الاشياء والطلبات ..

ولا تستهينى بشىء من هذا ياسيدتى فحبذا لو استطاعت كل سيدة أن تعمل من بيتها جمعية تعاونية بشكل مبسط تمد المنزل بحاجياته وتلبى طلباته فى كل وقت وتوفر عليه أبوابا كثيرة تنفق فى وجوه أخرى

وثقى ياسيدتى أن تنفيذ مثل هذه الامور يتطلب خبرة ومعرفة بأسعار السوق فعليك ألا تحجمى عن الاسترشاد والاستشارة لتكونى رأيا صحيحا قبل أن تقدمى على الشراء . ان التحدث فى شئون المنزل يحتاج الى بحث طويل ويجرنا الى نواح متشعبة ، ويكفى أن نقول لك ياسيدتى ان الاقتصاد فى الشئون المنزلية لا يقوم على معرفة الحكمة والاعتدال فحسب بل ان الاقتصاد يشمل العناية بكل أمور البيت ، ويتطلب التصرف فى كل ناحية من نواحيه وفق ما تمليه المصلحة العامة ، وما توجهه ظروف الاسرة ومستلزمات الحياة فيها

سيد حسن درويش



حفصة

للدكتور علي ابراهيم حسن

كانت حفصة بنت عمر ابن الخطاب زوج رجل من كبار المسلمين يدعى خنيس وكان هذا الرجل من أوائل المسلمين ، وعندما مات خنيس بنى بها رسول الله بعد سبعة أشهر من وفاة زوجها ، ولقد كان زواج الرسول منها حبا فى عمر ابن الخطاب لا حبا فى حفصة نفسها وذلك بشهادة عمر نفسه ، اذ قال : بينما أنا فى أمر من أمورى اذ قالت لى امرأتى : لو انك صنعت كذا وكذا ، فقلت لها : ومالك أنت وماكلفتك فى أمر أريده فقالت لى : عجبا يا ابن الخطاب ما تريد أن تراجع وابنتك تراجع رسول الله عليه السلام حتى يظل يومه غضبان ، فذهب عمر من فوره الى حفصة وقال لها : يابنية انك لتراجعين رسول الله حتى يظل يومه غضبان! فقالت حفصة : والله انا لنراجعه ، فقلت : تعلمين انى أحذرك عقوبة الله وغضب رسوله ، يابنية لا يغرنك هذه التى أعجبها حسنها وحب رسول الله اياها ، والله لقد علمت ان رسول الله لا يحبك ، ولولاى لطلقك) .

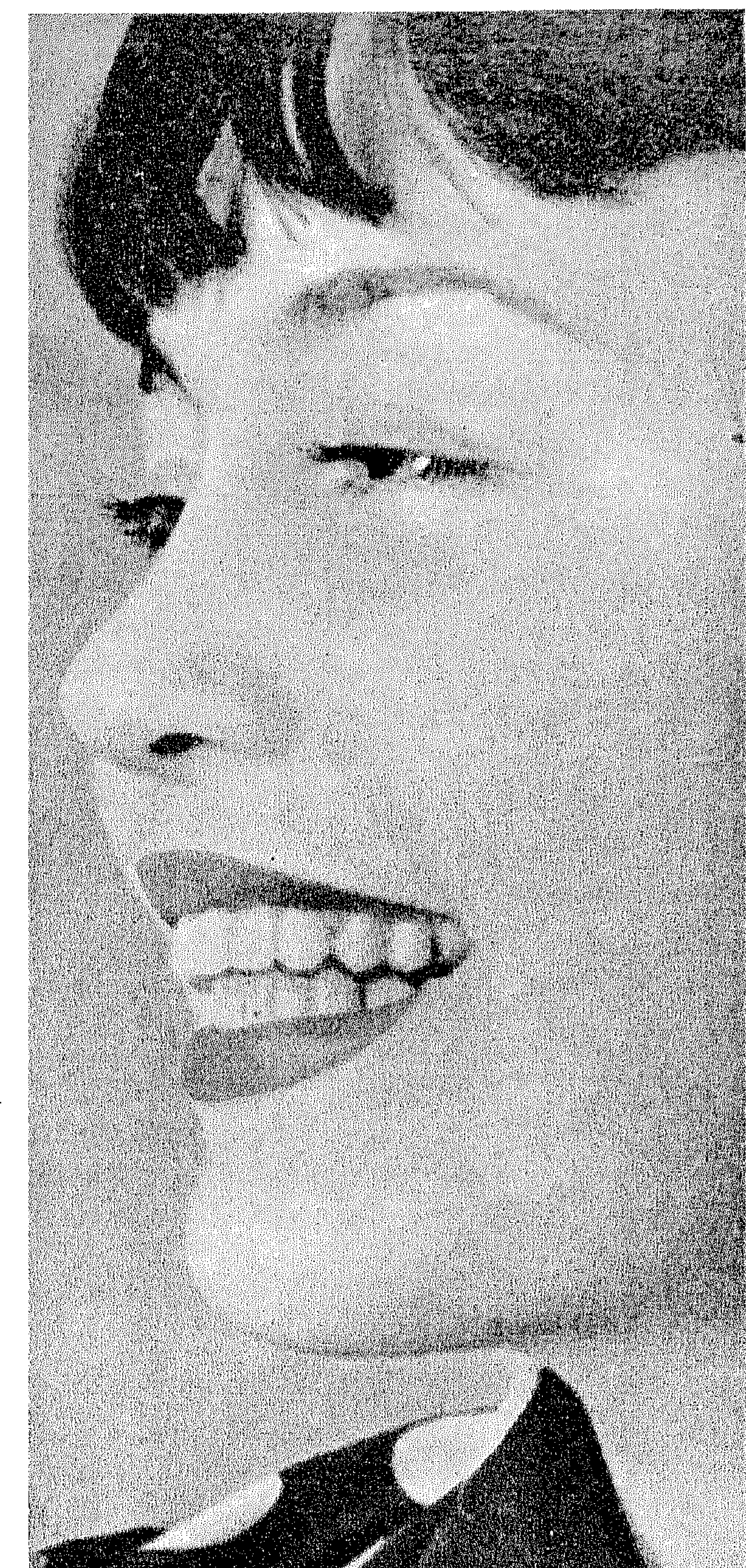
بهذا نرى ان رسول الله تزوج من حفصة اكراما لابيها وتقوية لروابط المسلمين لا حبا فى حفصة نفسها

ولقد كانت حفصة شديدة الغيرة ، بل أشد نساء الرسول غيرة ، فقد حدث أن ذهبت الى أبيها تحدثه فى أمر من الامور، وجاءت مارية الى رسول الله وهو فى دار حفصة وعندما عادت حفصة وجدتها هناك ، فجعلت تنتظر خروجها ، وهى أشد ما تكون غيرة ، وطال انتظار حفصة وازدادت غيرتها ، حتى خرجت ماريه ، ودخلت حفصة على الرسول والغيرة تأكل قلبها ، فقالت له : لقد رأيت من كان عندك ، والله لقد سببتنى وما كنت لتصنعها لولا هوانى عليك ، وأدرك الرسول عليه السلام أن الغيرة قد تدفع حفصة الى اذاعة ما رأت ونشره بين زوجاته فتوقع بينه وبينهن ، وأراد ارضاءها فأقسم لها ان مارية حرام عليه اذا هى لم تذكر مما رأت شيئا ، فوعدته حفصه أن تفعل ، لكن الغيرة كانت على أشدها فلم تطق صبرا على كتمان ذلك السر فأذاعته الى عائشة التى أومأت به الى رسول الله . ولما رأى الرسول عليه السلام ذلك ، استاء من حفصة أشد الاستياء حتى قيل ان الرسول طلق حفصه بنت عمر بعد افشائها سرا من أسراره، وفى هذه المناسبة نزلت الآية الكريمة : (اذ أسر النبى الى بعض أزواجه، فلما أنبأها به ، قالت من أنبأك هذا ؟ قال : نبأنى العليم الخبير) .

ولم تقف غيرة حفصة عند هذا الحد ، بل ازدادت عندما رزق الرسول ابنه ابراهيم من ماريه ، مما جعل حب النبى لمارية يزداد . فكانت حفصة وعائشة أشد نساء النبى غيرة منها ، حتى انهما كانا يقابلانه بوجه عبوس ويوقعان بينه وبين أزواجه وبين ماريه . ولما كان الرسول يحب ابنه ابراهيم حبا جما فقد استاء من عائشة وحفصة ومن تبعهما من نسائه ، فانقطع عنهن جميعا شهرا كاملا ، حتى أشيع أن الرسول مطلق أزواجه ، وأراد عمر ابن الخطاب أن يدخل على الرسول ولكن الرسول لم يجب رغبته فصاح عمر برباح غلام الرسول : يارباح ، استأذن لى عندك على رسول الله ، فانى أظنه ظن انى جئت من أجل حفصه ، والله لئن أمرنى بضرب عنقها لاضربن عنقها ، فأذن له الرسول بالدخول فقال له عمر : يارسول الله ما يشق عليك من أمر النساء ؟ ان كنت قد طلقتهن فان الله معك وملائكته وجبريل وميكائيل وأنا وأبو بكر والمؤمنون معك .

وانعكف يحدث الرسول حتى ذهب عنه الحزن وضحك وأخبره الرسول أنه لم يطلق أزواجه وبمناسبة هذه الحادثة التى كانت سببها حفصة بنت عمر، نزلت الآية الكريمة (يأيها النبى لم تحرم ما أحل الله لك، تبتغى مرضاة أزواجك والله غفور رحيم)

وعندما نزلت هذه الآية اطمأنت قلوب نساء الرسول وثابت حفصة الى رشدها وصارت من أحب نساء الرسول اليه ، وظلت متمتعة بعطفه وحنانه عليها ، حتى اختاره مولاه الى جواره راضيا عنها



صحة أسنانك

هل تعرفين كيف تتكون أسنانك ؟ ان السن عضو حي يتغذى بصفة دائمة على الاملاح المعدنية التى يحملها الدم • وفى مركز السن يوجد تجويف فيه مجموعة من الاعصاب والاوعية الدموية الدقيقة • أما الاعصاب فهى التى تشعرك بالالم عند ما ينخر السوس فى الاسنان أو عندما يبرد الطبيب السن بالآلة الحافرة وحول هذه المجموعة يوجد جسم السن ويتكون من الاملاح والجير والفوسفور

ويغطى السن من الخارج طبقة من المينا تظهرها لامعة وتحميها من التلف والصدمات والاطعمة المضرة والجراثيم • ان المينا حصن السن الحصين •

السوس :

أعداء الاسنان كثيرة •• فهناك الصدمات والاطعمة الساخنة التى تصدع الميناء وهناك الاطعمة الحمضية • ويدل احصاء أجرى فى أمريكا على أن الاشخاص الذين يستهلكون كمية كبيرة من الليمون أسنانهم رديئة ذلك أن حموضة الثمرة تأكل المينا • احذرى اذن من أكل الليمون الحامض •

ولكن الجراثيم هى فى الواقع ألد أعداء الاسنان • ذلك لانها تكثر فى الفم بسبب وجود فضلات الاطعمة وقد دل الفحص البكتريولوجى على وجود ثلاثين نوعا من الجراثيم •

وسبب تسويس الاسنان هو دخول الجراثيم خلال تصدعات المينا •

تنظيف الاسنان مهمة معقدة:

لا بد وانك قد سألت نفسك هذا السؤال : لم لا ننظف أسناننا بالصابون العادى ؟ ان بعض الناس يلجأون الى هذه الطريقة التى لا نستطيع أن نقول بعدم فائدتها غير ان الصابون قلوى فان كانت البشرة تتحمل هذه القلوية فان اللثة والمينا لا تحتملانها بسهولة• لقد اتضح أن القلوية تؤثر على اللثة والمينا فتأكلهما •

وبعض الناس أيضا يفرشون أسنانهم بالماء القراح • ان هذه العملية لا ضرر ولا نفع منها • ذلك لانها لا تنظف الاسنان كما يجب • فان كان التفريش يطرد بقايا الطعام الظاهرة فان الماء لا يذيب طبقات الدهن العالقة بالمينا •

من هذا يتضح أن العناية بصحة الاسنان ليست بالمهمة السهلة • ان تنظيف الاسنان يعنى :

١ ـ تخليص الاسنان من فضلات الطعام

٢ ـ اذابة طبقات الدهن العالقة فى اللثة والاسنان

٣ ـ مكافحة الجراثيم

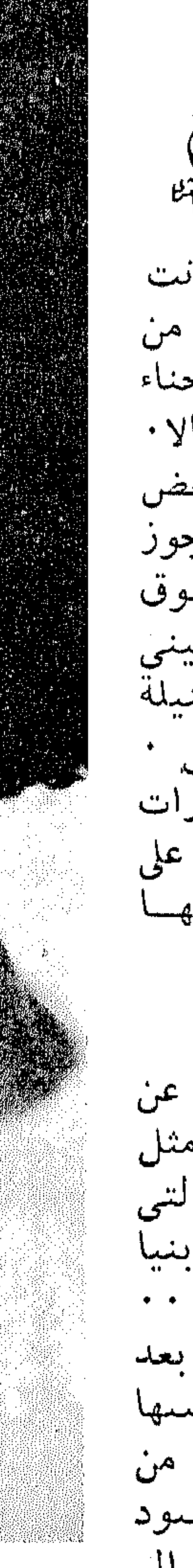
٤ ـ عدم الاضرار باللثة وبالمينا •

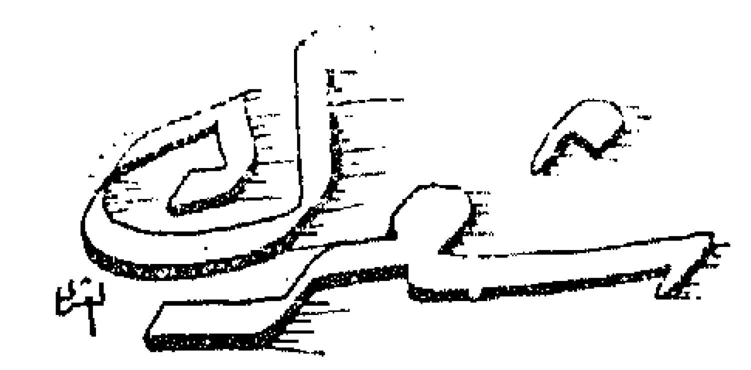
لقد استطاع أطباء الاسنان أن يحلوا هذه المشكلات الاربع باضافة كمية صغيرة من الفورمول الى معجون الاسنان • فقد ثبت أن هذا العنصر يقوى اللثة ويحفظها من الجراثيم •

وقد اكتشف دواء آخر يدخل فى تركيبه زيت الخروع ويطلق عليه اسم ريسينوليات ومن خصائصه العديدة اذابة الدهن وقتل الجراثيم •

وادخل أخيرا البنسلين فى تحضير معاجين الاسنان وقد خشى الاخصائيون أول الامر أن يعتاد الجسم على البنسلين فيبطل مفعوله ولكن ظهر انه لا يتعدى مفعوله تجويف الفم فيخلصه من الجراثيم العالقة به •

اعتنى اذن يا سيدتى بصحة أسنانك نظفيها مرتين يوميا بمعجون طبى ولتكن حركة الفرشاة رأسية لا أفقية •





في القرن الماضي كانت معظم صبغات الشعر من أصل نباتي . وظلت الحناء المستحضر الاكثر استعمالا . وكان يضاف اليها بعض المواد الشرقية مثل الجوز وورقه الغالي ومسحوق الحديد والكحل الصيني ومسحوق ورق النيلة والشاي والبابونج الالماني .

وكانت هذه المستحضرات جميعها غير ذات خطر على الشعر . ولكن نتائجها كانت غير مرضية .

في البحث عن اللون :

وهنا نبدأ في البحث عن الصبغات المعدنية مثل برمنجانات البوتاس التي تضفي على الشعر لونا بنيا يميل الى البنفسجي ... واكتشف الكيمائيون بعد ذلك الصبغات التي أساسها الانيلين وهي تبدأ من الاشقر البلاتيني الى الاسود الحالك . أضف الى ذلك أن مفعولها سريع وتسمح بعملية فرد الشعر دون أن يتأثر من جراء ذلك .

كيف يصبغ الشعر ؟

لابد وأنك لاحظت أن الحلاق يبدأ بصب سائل عديم اللون في اناء صغير ثم يضيف اليه سائلا آخر . ويتفاعل السائلان وينتج عنهما اللون المطلوب . أما السائل الاول فهو الصبغة والسائل الثاني ما هو الا ماء الاوكسيجينية الذي يؤكسد الانيلين ويظهر اللون .

هل من الصبغة خطر ؟

لقد تحدث الناس طويلا عن حوادث الصبغات التي أساسها الانيلين .. وعلى أي حال فيجب أن نعرف ان كانت صبغة الانيلين خطرة فانها ليست كذلك بالنسبة للجميع . وقد دلت الاحصاءات أنه تقع حادثة واحدة لكل ٥٠٠ حالة

وهذه الحوادث تبدأ عادة أثناء وضع الصبغة وأحيانا بعد ذلك ببضع ساعات أو بعد يوم أو يومين . وتبدأ بشعور بانتفاخ الرأس مصحوب بأكلان ثم يظهر انتفاخ الاذنين والرقبة والجفنين وأحيانا الوجه كله

وتستمرهذه الاضطرابات عادة بضع ساعات أو بضعة أيام . وتعالج علاجا موضعيا بالغسل بكلورور الصوديوم وبالايبوسولفيت الصودا .

وعلى الرغم من أن الانيلين سم زعاف (فان كمية صغيرة يحقن بها كلب كافية لقتله) فانه لم تسجل حادثة موت واحدة بصبغته .

ويمكنك معرفة ما اذا كانت بشرتك تتأثر بالانيلين وذلك بعمل تجربة على خصلة من خصلات شعرك .

ان الصبغة حتى لو وضعت بعناية تفسد الشعر بمضي الوقت لانها تجففه ويمكن معالجة هذه الحالة بدهن الشعر بمادة دسمة .

ازالة لون الشعر

ان ازالة لون الشعر بطريق ماء الاوكسيجينية والامونياك تجفف الشعر أيضا .

ان ماء الاوكسيجينيه غير خطر . غير ان الامونياك يجفف ويفسد الشعر لذا كان من المهم أن نقوم بعملية ازالة اللون بأقل كمية ممكنة من الامونياك .

قد اتضح لك مما تقدم أن صبغ الشعر يضعفه ويقلل من حيويته . فان كنت لا تشكين من الشيب وأردت مع ذلك تغيير لون شعرك فانه من الافضل الالتجاء الى مستحضر طبيعي من أصل نباتي كالحناء أو البابونج الالماني . فالحناء تكسب الشعر لونا احمر بينما يعمل البابونج الالماني على تفتيح شعر الشقراوات .

ان قررت صبغ شعرك

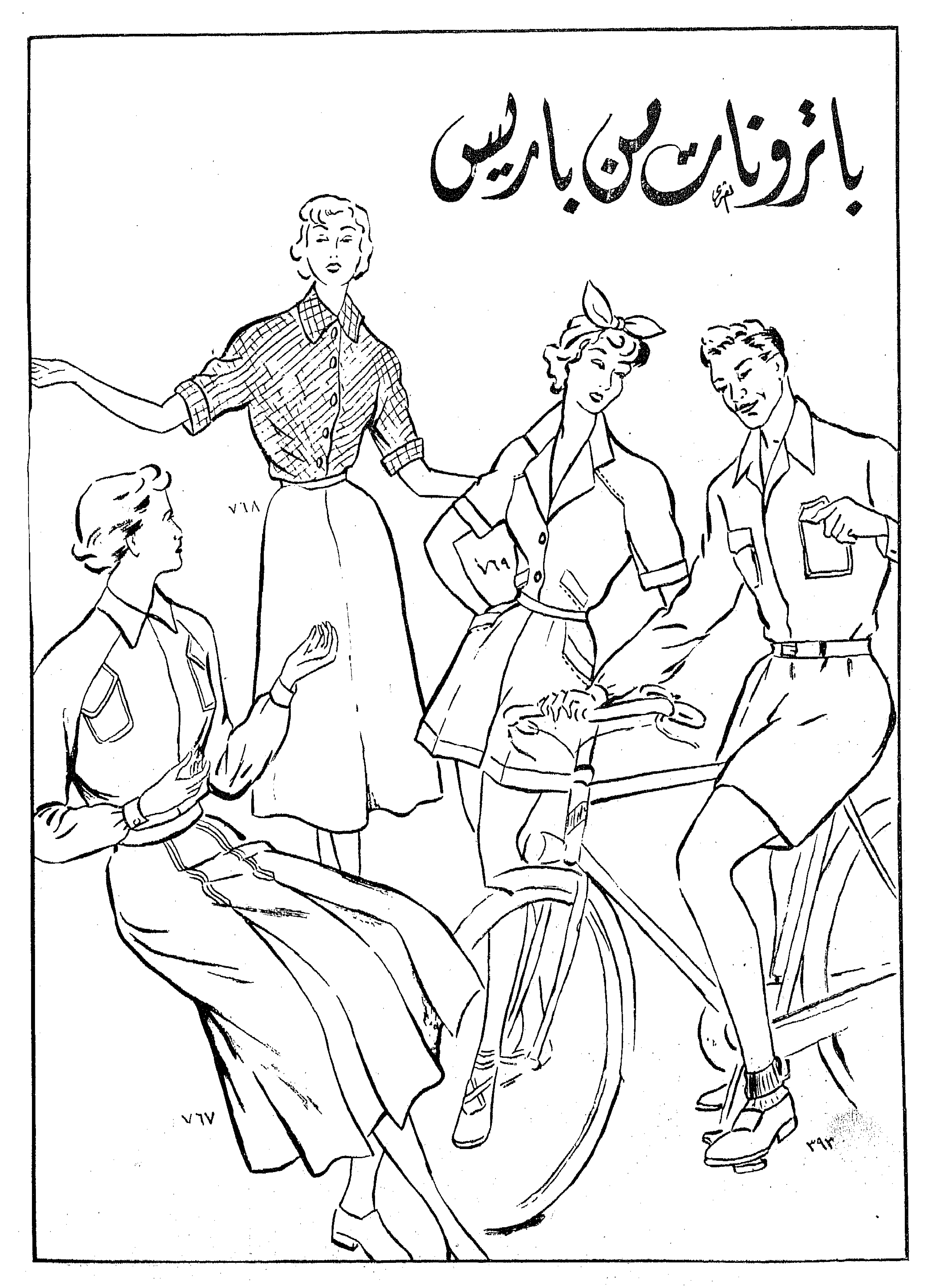
فاعملي بالنصائح الاتية :

١ ـ اطلبي الى الحلاق أن يجرب الصبغة في خصلة من شعرك .

٢ ـ ابعدي ما أمكن عن تغيير لون شعرك . استعملي الصبغة التي تتفق ولون شعرك الطبيعي .

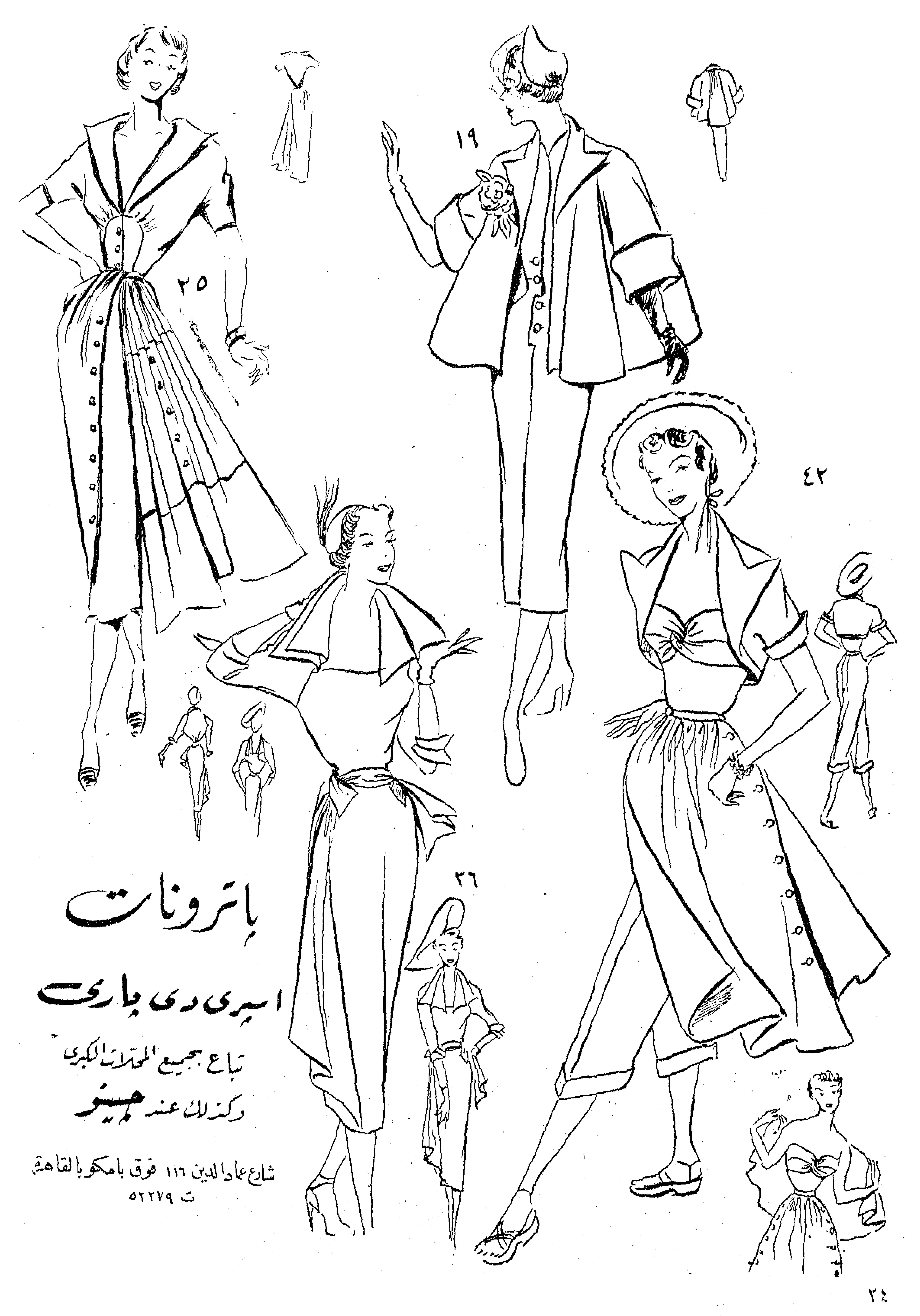
٣ ـ زاد عدد شعرك الابيض احتفظي بلونه الطبيعي الاصلي مع تفتيحه قليلا فان وجهك سيبدو ناعما

٤ ـ بعد الصبغة ادهني شعرك بالبريانتين


باترونات من باريس
٧٦٨
٧٦٩
٧٦٧
٣٩٣



٧٦٤
٧٦٦
٧٦٥


١٩
٢٥
٤٢
٣٦
باترونات
اسرى دى بارى
تباع بجميع المحلات الكبرى
وكذلك عند مينو
شارع عماد الدين ١١٦ فوق بامكو بالقاهرة
ت ٥٢٢٧٩



١١٩
١٢٠
پاترونات كلودين
تباع بجميع المحلات الكبرى
وكذلك عند چينو
عمارة اركو ت: ٢٠٧٨٩ اسكندرية

مراحل الطفولة

يمر الطفل منذ اليوم الاول الذى تتفتح فيه عيناه على النور بمراحل متتابعة ، وجدير بالام أن تلم الالمام كله بهذه المراحل ، فان هذا يعينها على تربيته التربية الصحيحة ، التى تقوم على الاسس العلمية ، والاساليب الصحية القويمة ..

ونستطيع أن نقسم نواحي النمو فى الطفل الى أربعة أقسام :

(١) النمو الهيكلي — وهو نمو العضلات وعظام الاطراف

(٢) النمو العصبى — وهو نمو العضلات وعظام الاطراف

(٣) النمو الليمفاوى — وهو نمو الانسجة الليمفاوية

(٤) النمو الجنسى — وهو نمو الاعضاء التناسلية فى الطفل

ولنستعرض بعد ذلك أطوار نمو الطفل، منذ شهره الاول ..

انه لا يعرف فى شهره الاول غير الابتسام .. هذه البسمة الملائكية البريئة التى يفتر عنها ثغره الطاهر ولا تخفى وراءها خداعا .. أو نفاقا ...

حتى اذا ما بلغ شهره الثالث استطاع أن يحرك رأسه .. كأنه بدأ يتلفت الى ما حوله .. ومن حوله . فهو غريب عنهم ! ..

ثم ينقلب على جنبيه فى شهره الخامس .. حتى اذا مابلغ الشهر السابع استطاع أن يجلس وحده ..

ثم يحاول أن يحبو فى مستهل شهره الثامن ، حتى اذا ما أتم عامه الاول يستوى واقفا ، ويبدأ أولى خطواته فى الحياة ! ..

وتمر بالطفل فى هذه الفترة بعض المتاعب وأهمها متاعب التسنين .. اذ يبرز القاطعان السفليان بين الشهر السادس والتاسع ثم تتبعهما القواطع العليا بين الشهر التاسع والثانى عشر. ثم القاطعان الجانبيان السفليان والطواحن الامامية عندما يتم الطفل سنة ونصفا .. ثم تظهر الانياب فى النصف الثانى من السنة الثانية ، وأخيرا تطالعنا الطواحن الخلفية عندما يستكمل الطفل عامه الثاني، وبهذا تنتهى سلسلة آلامه!.

ومرحلة الطفولة الاولى من أهم المراحل فى حياة الطفل، وتستلزم الكثير من العناية ، بمراعاة القواعد الصحية — والام المثقفة فى غنى عن أن نشرح لها هذه القواعد — وتنظيم أوقات الرضاع ، والاهتمام بتغذية الطفل التغذية الكاملة التى تحصنه ضد مختلف الامراض التى كثيرا ماتنجم عن سوء التغذية ...

حتى اذا ما شب عن الطوق تدرجنا فى تربيته وتثقيفه وتغذيته ، شيئا فشيئا بما يناسب تطوره ، فلا نرهق تفكيره بما هو فوق مستواه العقلي ، ونهيىء له البيئة الطيبة ، لنغرس فى نفسه مثل الفضيلة ، والخلق الكريم ! ..

وهكذا ينتقل الطفل من مرحلة الى أخرى ، كلما مرت به الاشهر والاعوام .. ومن واجب الام أن تتبع كل هذه المراحل بعناية واهتمام ، فلكل مرحلة من هذه المراحل مطالب تناسبها ، حتى اذا ما بلغ سن الشباب ضاعف الوالدان عنايتهما به ، وهو فى سن المراهقة .. تلك المرحلة الشائكة فى حياة الفتى والفتاة، التى تستوجب الكثير من الحيطة واليقظة والتوجيه السديد ، فى رفق ولين ، لان الشاب يستهدف فيها الى مؤثرات جنسية ثقيلة الوطأة ، خطيرة الاثر ومن الخطأ أن نترك أبناءنا وبناتنا أسرى لهواجس نفسية تعتريهم وتقض عليهم مضاجعهم .. بل نكشف لهم عن الحقائق قدر الامكان لنعطيهم صورة صحيحة لما جهلوه ! ..

ان الطفل الذى ترعاه عين الام منذ اليوم الاول ، وتسهر على رعايته ، وتحبوه باهتمامها وعنايتها ينعم بالحياة السعيدة، فيرفل فى بحبوحة الهناء ...

وما أشقى هذا الطفل الذى تهمله أمه ، وتصرفها عنه المشاغل ، أو تتركه للخدم يهملونه ... ولا يكرمونه ! ..

عيسى متولى

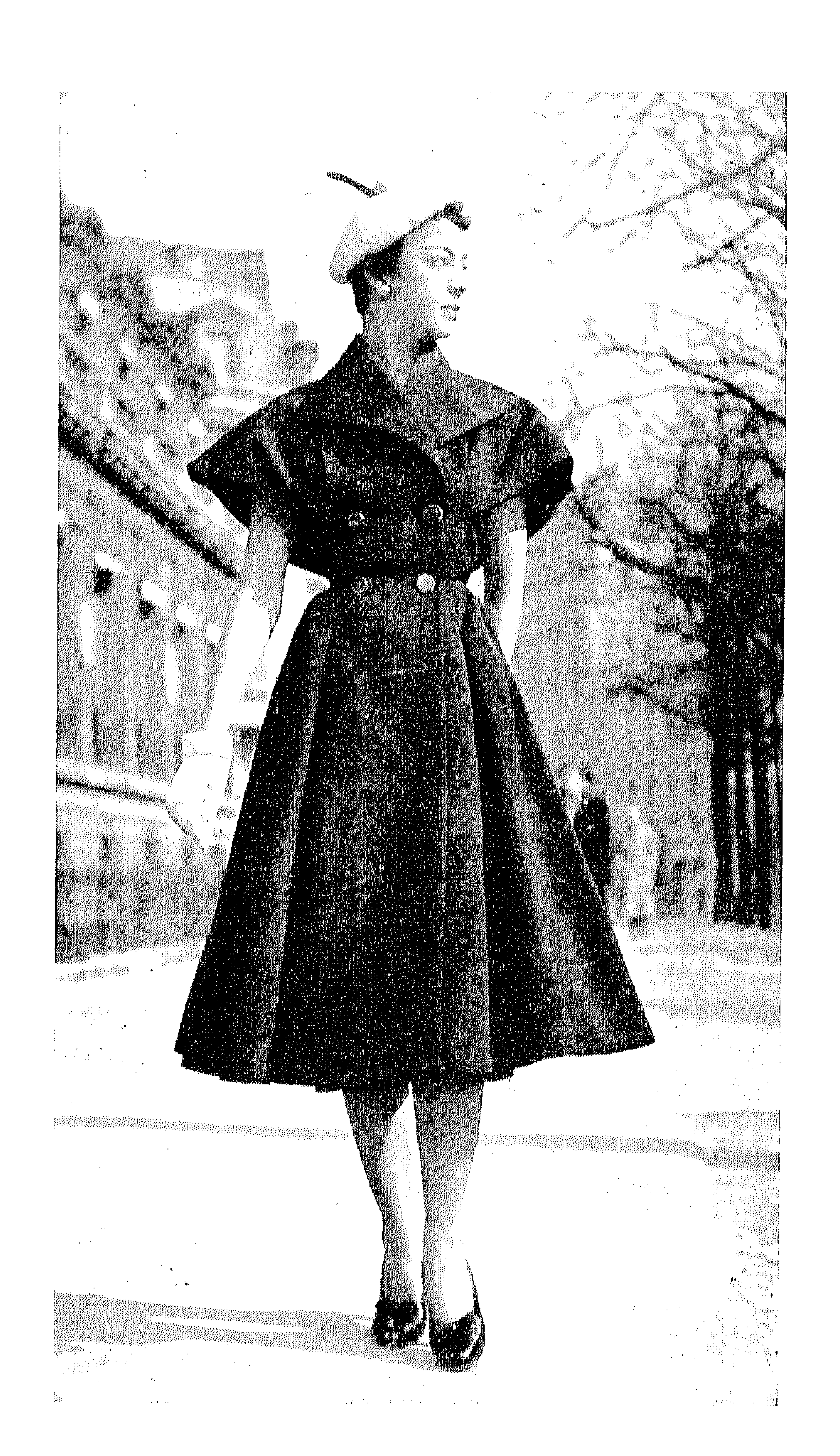
موضات ١٩٥٠

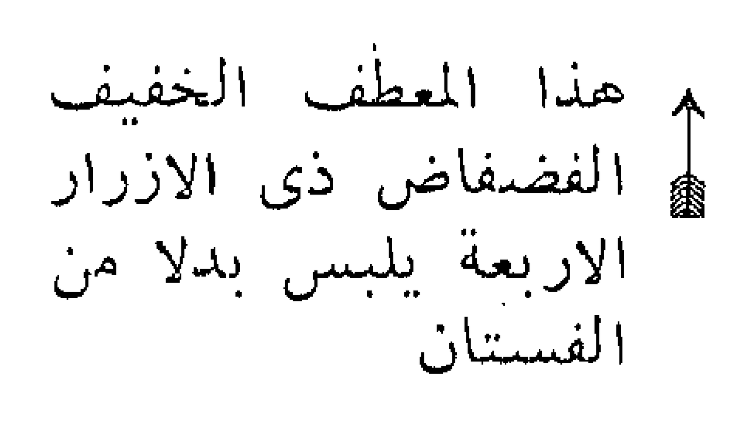
ان موضة هـذا العام بيضاء زاهية تمتاز بالبيكيه والتيـل اللذين يحليـان الياقات والمعـاصم . أما الفساتين فقد انتفخت ظهورها لتترك للجذع كل حريتـه وعاد البليسيه الى الظهـور على كافة الاشكال . ولكن



أحسن ما في موضة هـذا الصيف المربعات البيضـاء والسوداء المحلاة بياقات بيضاء وليزريه سوداء . ان الاكمام القصيرة لا يكاد يخلو منها فستان . أما المعاطف فهي خفيفة للغاية من الموسلين أو الاورجـاندى . وبدت الفساتين قصيرة فهي ترتفع عن الارض بمقدار أربعين سنتيمترا أو تسعة وثلاثين واللون الرمادي هو السائد على سائر الالوان . ان صفة موضة الصيف البارزة الخفة والرشاقة .

فى فرنسا





هذا المعطف الخفيف الفضفاض ذى الازرار الاربعة يلبس بدلا من الفستان



ثوب من ابتكار روبير بيجيه من الصوف الخفيف الكحلى · الاكمام كيمونو



الثنايا المجوفة لهذا الكورساج تنتهى بخياطة على جونيلة هذا الثوب المصنوع من الشانتونج الاصفر



صدر من البيكيه الابيض يحلى هذا الثوب المصنوع من القماش المربع الابيض والبنى



ثوب بليسيه من الامام والخلف . الحزام والعقدة من القطيفة السوداء



تايير من الفانلة الصفراء ابتكار جاك فاته وقد ارتدت صاحبته قفازا مبتكرا

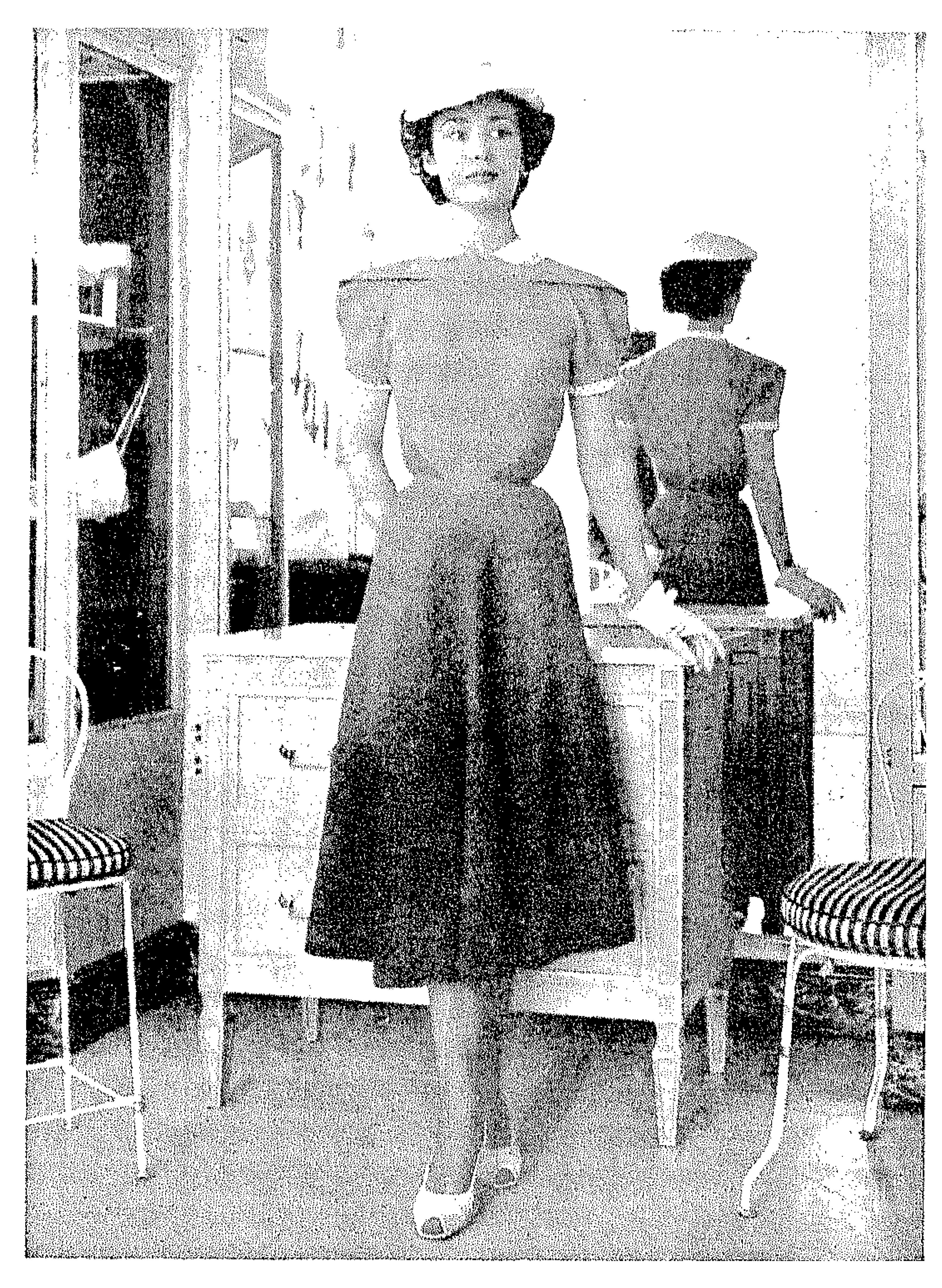


ثوب فيل فيل رمادى من ابتكار كريستيان ديور يتكون من جونلتين

فستان من الاورجنزا من الحرير البرنزى ابتكار صانع الازياء ألوين



فستان أنيق لبعد الظهر والصباح
الياقة مفتوحة على هيئة مثلث والكمان يابانيان



فستان بسيط للصباح بحلية بيضاء حول الكمين

تايير للصيف من المربعات الصغيرة
ابتكار جاك فاته





فستان من الفاى الكحلي الديكولتيه من البيكيه يلبس عليه. جاكيت من البيكيه الابيض ابتكار هايم



فستان لبعد الظهر • الكمان من التول • المجموعة كلها من الفاى الكحلي • الياقة بيضاء ابتكار فاته



كارفن تقدم لنا هــذا التايير من الفوال البيج والبرودريه ٠



للصباح بيكيه أبيض ومربعات بيضاء وسوداء٠ القبعة من القش الاسود ابتكار جان لونفان ٠

فستان فيلافيل أزرق مائل للرمادى ، ثنيتان من الامام٠ قبعة من اللباد الاخضر

فستان بدون أكمام من الصوف الكحلي الخفيف٠ الياقة مفتوحة فتحة صغيرة ابتكار مود ونانو



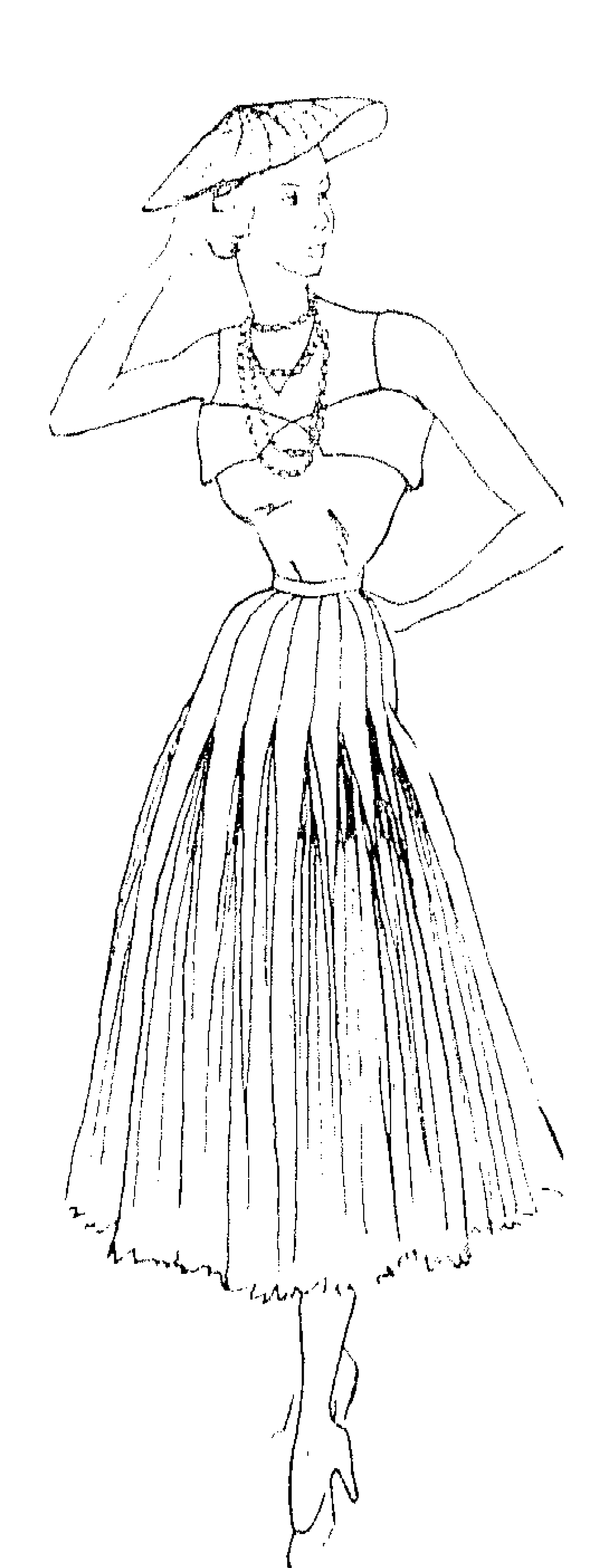
في انجلترا

أعلى الى اليمين : الكتفان والصدر عريضان في هذا الفستان المصنوع من نسيج القطن على شكل الدانتلا

أعلى الى اليسار : فستان من الساتان المحلى بالبرودريه · يلبس لبعد الظهر أو المساء · ابتكار فردريك ستارك ·

في الوسط : فستان من البروكار المطبوع وقد ارتدت صاحبته عليه معطفا من الجروجران ·

أسفل الى اليمين : جونيلة بنية غامقة والجاكيت البيضاء يمكن لبسها بدون بلوزة وقد حليت بزهرة عباد الشمس ·



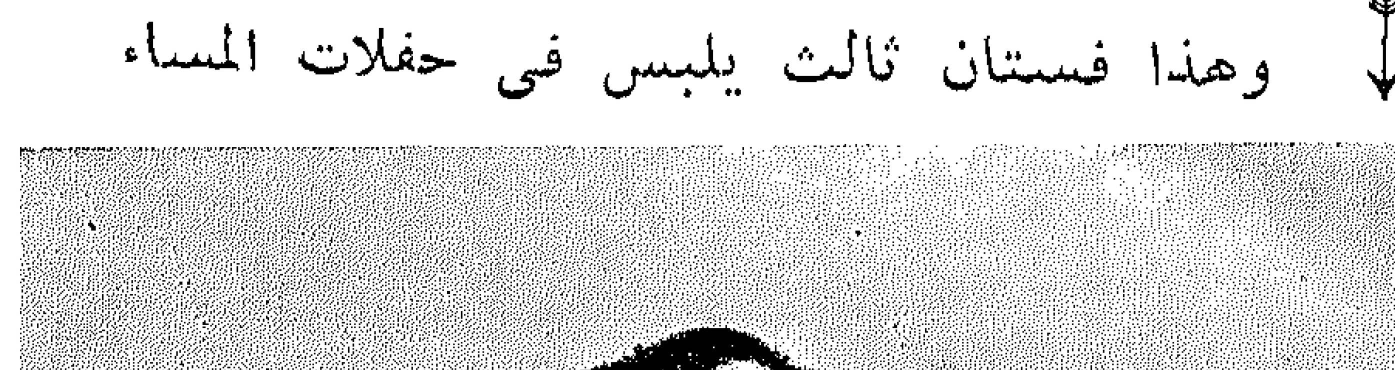


فستان للسهرة وقد
كشف عن احدى
الكتفين



فستان للسهرة
بجونيلة عريضة
وديكولتيه

أما هذه الغادة فقد اختارت
هذا الثوب الذى يكشف عن
جمال ذراعيها



وهذا فستان ثالث يلبس فى حفلات المساء





وفي مصر

ها أنت ذى قد اطلعت على ما أرسلته أوروبا لنا من مبتكرات جميلة . تعالى معى الان الى القاهرة الى فندق هليوبوليس بالاس حيث أقامت جمعية المرأة الجديدة برئاسة حضرة صاحبة السمو الملكى الاميرة فائزة حفلتها السنوية الخيرية والتى عرض فيها صانع الازياء الشهير جان ديسيس آخر مبتكرات موضة الصيف وقد يسرك أن تعرفى أن جان ديسيس الذى يملك الان محلا من أكبر محال صناعة الازياء فى باريس من مواليد الاسكندرية وانه رحل منها الى فرنسا وأوصله فنه الى هذه المكانة الرفيعة فى عالم الازياء .

هاقد صدحت الموسيقى ايذانا ببدء العرض . هاهى ذى فتيات جان ديسيس يتهادين وسط قاعات فندق هليوبوليس الفسيحة . وها نحن أولاء قد اخترنا لك فستانين جميلين أولهما للسهرة وهو محلى برسومات فى غاية من الابداع ولا عجب أن صفق له الرجال قبل السيدات لقد جاء آية فى فن التفصيل . أما الفستان الاخر فهو للصباح وهو يعطى فكرة طيبة عن اتجاه الموضة فى صيف عام ١٩٥٠ . انها تميل الى الجونيلات البليسية المرتفعة عن سطح الارض بمقدار ثمانية وثلاثين سنتيمترا . وقد عاد الخصر الى مكانه الطبيعى . وانتفخ الكمان ثم عادا الى الضيق لينتهيا فوق الكوع بقدر يسير . والياقة فانها مفتوحة على شكل مثلث . وأما القبعة فهى من الخوص الخفيف ذات حافة عريضة لتدفع عن وجه صاحبتها حرارة الصيف ولفحات شمسه المحرقة .





كم كنا نود أن تكونى معنا فى هذه السهرة الجميلة لتمتعى ناظريك بما شاهدناه من جمال وأناقة . ولكن (بنت النيل) لم تنسك على الرغم من كثرة مشاغلها . وهاهى ذى تعرض عليك فى هذا العدد خلاصة ما وصلها من أزياء مختلفة وقد راعت عند انتقائها تمشيها مع الاذواق المختلفة والبيئات المتباينة . هيا معى اذن نقلب صفحاتنا لعلنا نجد ما يناسبك ..

بنت النيل

تصوير آخر ساعة

قوس قزح ـ (ابتكار بيير كلوفاس) مصنوع من الفاى الطبيعى والتول المدرج ذى اللون العاجى (القماش من الصالون الاخضر)





الى اليمين : **فيديت** ـ (ابتكار بيير كلوفاس) من الاتومان الاحمر الموشى بخيط فضى (القماش من الصالون الاخضر) وقد صمم خصيصا للنجمة الرشيقة سامية جمال

الى اليسار : **كرافات دى بيير** ـ (ابتكار بيير كلوفاس) من الكريب دى شين الطبيعى المطبوع الارضية حمراء والرسم أسود (القماش من الصالون الاخضر)

ان ثوب السهرة هـذا من ابتكار كريستيان ديور وقد اطلق عليه اسم موزار وقد حلي بالترتر الذهبي الخالص وثمنه ثلاثة أرباع المليون فرانك

ثوب أنيق ابتكار جاك فاته من الصوف الخفيف المكون من المربعات السوداء والبيضاء وقد حليت الياقة بالموسلين الابيض





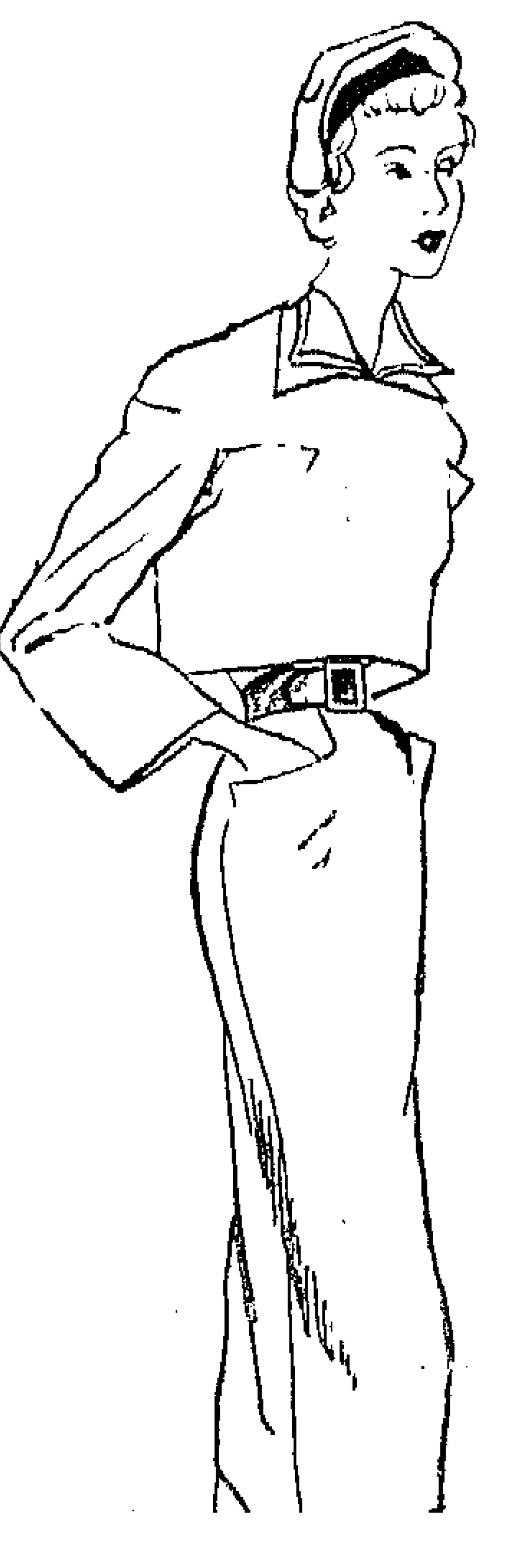
مميزات موضة هذا الصيف

الليزوريه

لكى نصف الموضة الجديدة بكل خصائصها وجب علينا أن نأخذ القلم ونفعل كما يفعل كبار الرسامين ان موضة ١٩٥٠ تميل الى كل ماهو نسبى ولكننا سنتكلم فى هاتين الصفحتين عن التايبرات والليزريه وقد لوحظ انها مصنوعة من القماش



من مميزات هذا الثوب ياقته الكبيرة البيضاء وأكمامه العريضة وكتفاه المسدلتان وهو كما ترين من قطعتين وحلى الجاكيت بأربعة أزرار سوداء عادية



ذى المربعات السوداء والبيضاء أوالبنية والبيضاء

وعادت الليزريه الى الظهور لتحلىهذه التايبرات ولسنا فى حاجة الى القول ان تايير سنة ١٩٥٠ أصبح شديد الشبه بما كان يلبسه الرجال فى أواخر القرن الماضى وأوائل هذا القرن· وقدتفنن مبتكروه فى وضع الليزريه وانتقاء لونها فهى تارة بيضاء ان كان التايير غامقا وتارة بنيةوتارة كحلية وتارة سوداء · انها تحيط بحواف الاكمام والياقه بل وتحيط بكل حواف الجاكيت دون استثناء · انها موضة وموضة جميلة بلا شك اليس كذلك ياسيدتى ·

هذا التايير ابتكار جاك فاته وقد لفت الانظار بياقته المنشاه وفيونكته السوداء اللتين تشبهان ماكان يرتديه الرجال فى أواخر القرن الماضى · انها فكرة مبتكرة !







ميزات موضة هذا الصيف

الحلية البيضاء

أعلى الى اليمين : جونيلة ذات مربعات صغيرة سوداء وبيضاء بثنيات خفيفة يرتدى عليها بوليرو أسود بأكمام قصيرة تظهر بلوزة من البيكيه الابيض

أعلى الى اليسار : ثوب من الموسلين الايكوسيز ٠ الياقة بيضاء وقلابات الكمين بيضاء أيضا ٠

أسفل الى اليمين : تقليمات من لونين تنضم عند الخصر لكى لا تظهر الا لونا واحدا ٠ ياقة صغيرة بيضاء منشاة ٠

الصفحة المقابلة :

١ـ فستان من الموسلين الكحلى الياقة من البيكة الابيض
٢ـ قلابة من البيكة الابيض على معطف من الصوف الكحلى
٣ـ قلابتان كبيرتان من البيكيه الابيض على فستان أسود
٤ ـ كمان قصيران يحيط بهما جروجران أبيض على فستان كحلى
٥ ـ ياقة على طاقين على فستان من التافتاه الاسود
٦ ـ عقدة من الاورجاندى الابيض
٧ ـ ايشارب من الحرير الابيض معقودة كالكرفات على فستان كحلى
٨ ـ منديل أبيض معقود على فستان ايكوسيز
٩ ـ برودريه على جيب
١٠ ـ أكمام من الليننون الابيض
١١ ـ حزام وأزرار بيضاء
١٢ ـ جيليه بيضاء





٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠
١١
١٢

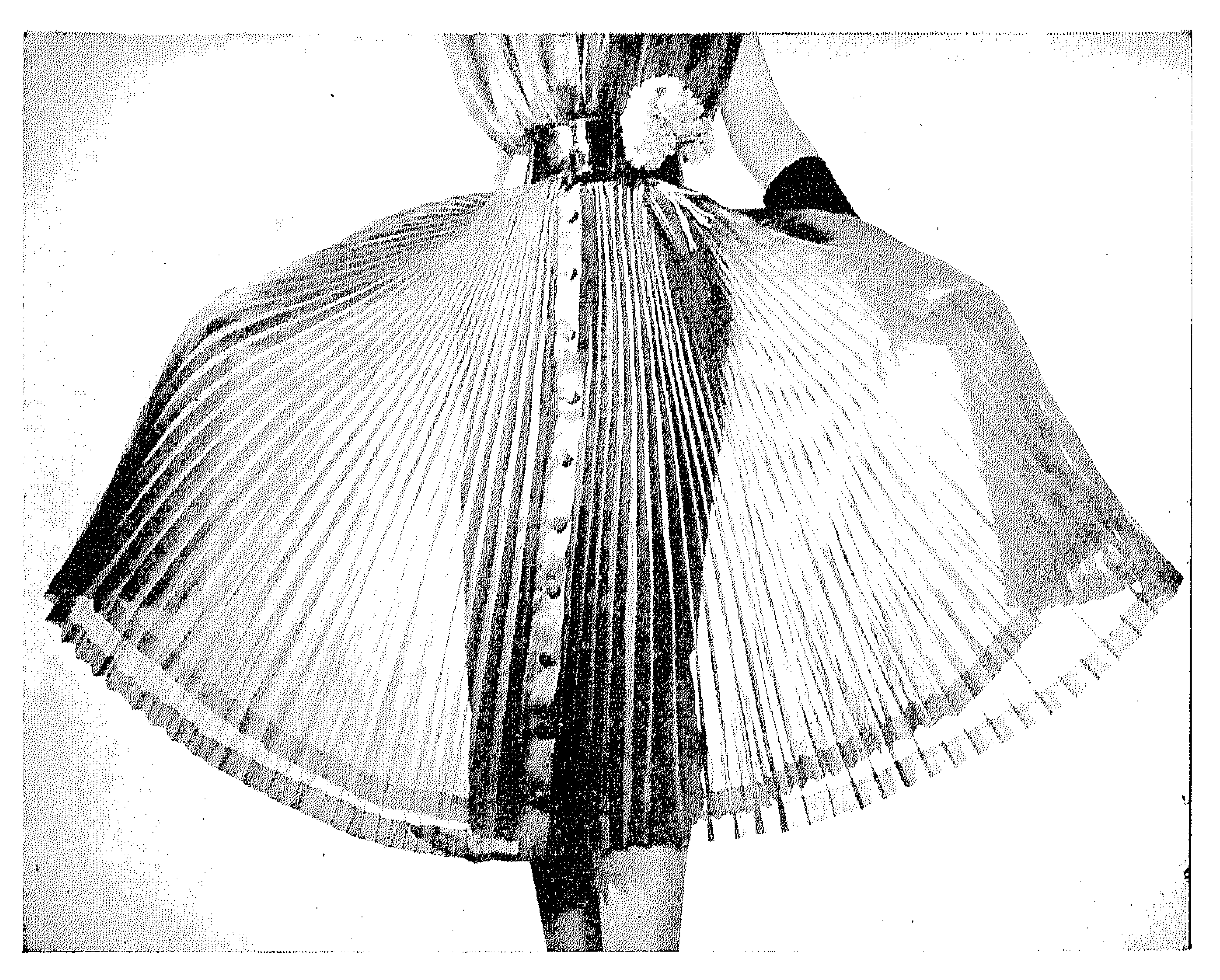


ميزات موضة هذا الصيف

الجونيلات المبتكرة

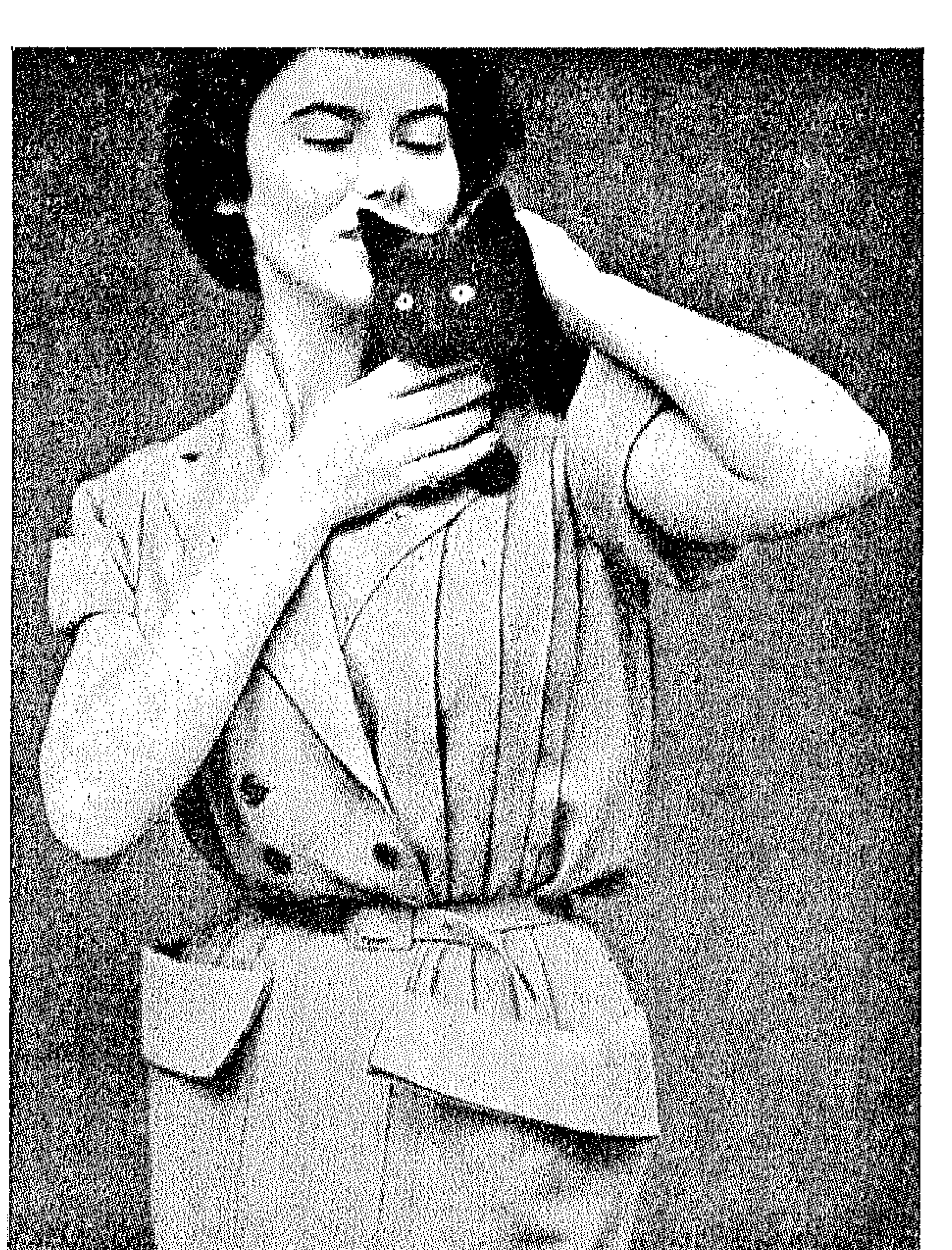
جونيلة درابيه من القماش ذى المربعات البيضاء والسوداء محلى بالليزريه

ثوب من الحرير الايكوسيه يلبس على بلوزة من الحرير الابيض . الحزام من نفس لون الفستان



ان هذا الفستان الانيق من الارجونزا النايلون وقدصنعت الجونلة من البليسيه وقفل من الامام بصف من الازرار ينتهى بحزام عريض من الجلد الاسود

ثوب من التيل الرمادى ذو أكمام قصيرة • الياقة بقلابتين عريضتين الكورساج على هيئة البلوز بأربعة أزرار • الجيبان واسعان بقلابتين عريضتين •





فستان مبتكر من التيل البليسيه وقد حلى بياقة بيضاء وحزام طويل على هيئة فيونكة

قبعات الصيف

قبعة بديعة من القش الاصفر الباهت وقد حليت على جانبيها بأزهار صناعية ولها حافة الى الامام تشبه الى حد بعيد قبعات ضباط الجيش . وقد شبك بها فوال يسدل على الوجه عند الحاجة .



ان معظم قبعات هذا الفصل صغيرة جدا وهاهى ذى مود روزيه تقدم هذه القبعة من قش بلونه الطبيعي وحليت من الخلف بعصافير من نفس اللون .



قبعة من القش البنى ذات حافة فى غاية فى الابداع وقد أطلقت عليها صانعتها اسم بوميت والملاحظ ان مثل هذه القبعات تلبس فى الصباح ولبعد الظهر .



قبعـــة جميلة أراد مبتكرها أن يزيدها جمالا فحلاها بهذه الوردات الصناعية .



قبعة من القش الابيض الخفيف صغيرة الحجم لتتمشى مع اتجاه الموضةهذا الصيف وقد حليت من الامام بشبكة مصـنوعة من الخيط الاسود حط عليهاعصفوران أبيضان



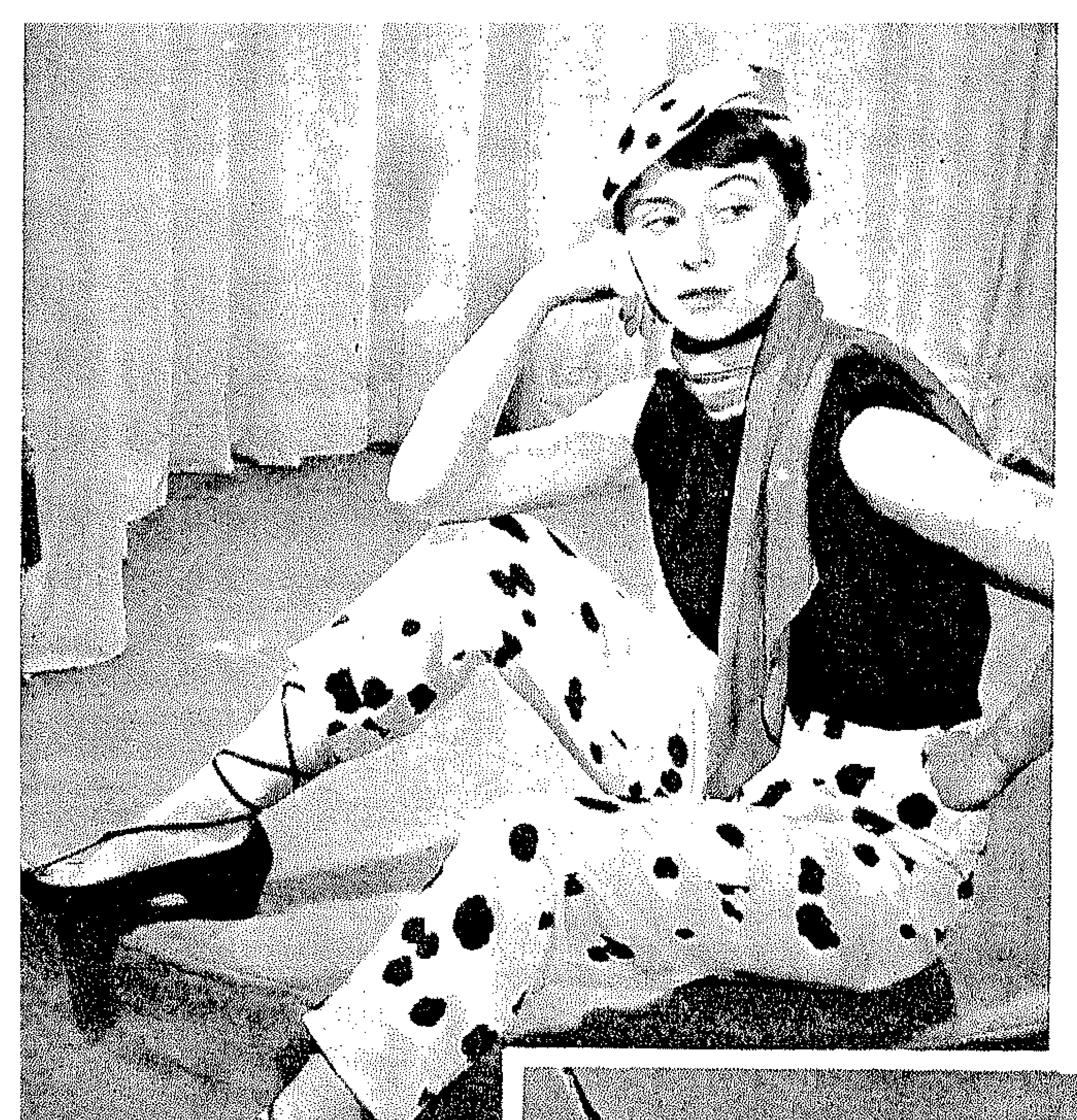
مارأيك فى هذه القبعة الانيقةذات الحافة الضيقة والحلية الكحليةعلى دائرها والزهرة على جانبها وقد تدلت سـاقها الخضراء من قرصها .

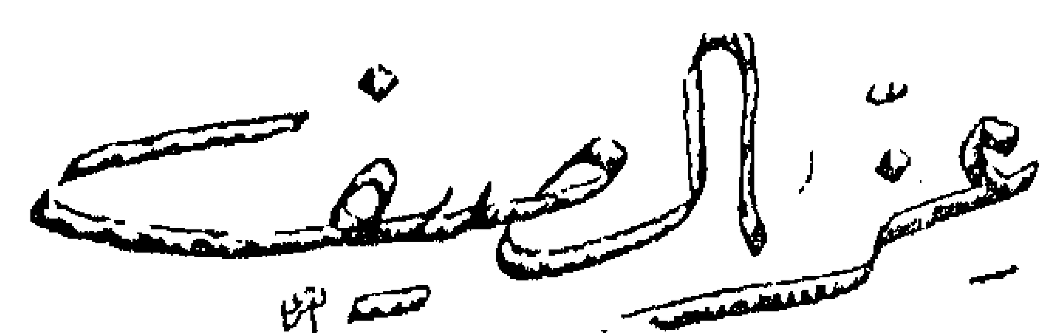


قبعة فاخرة مطرزة بالماس ابتكار جلبر اورسيل وقد وضعت صاحبتهـا قرطين من الماس ابتكار بوشرون .

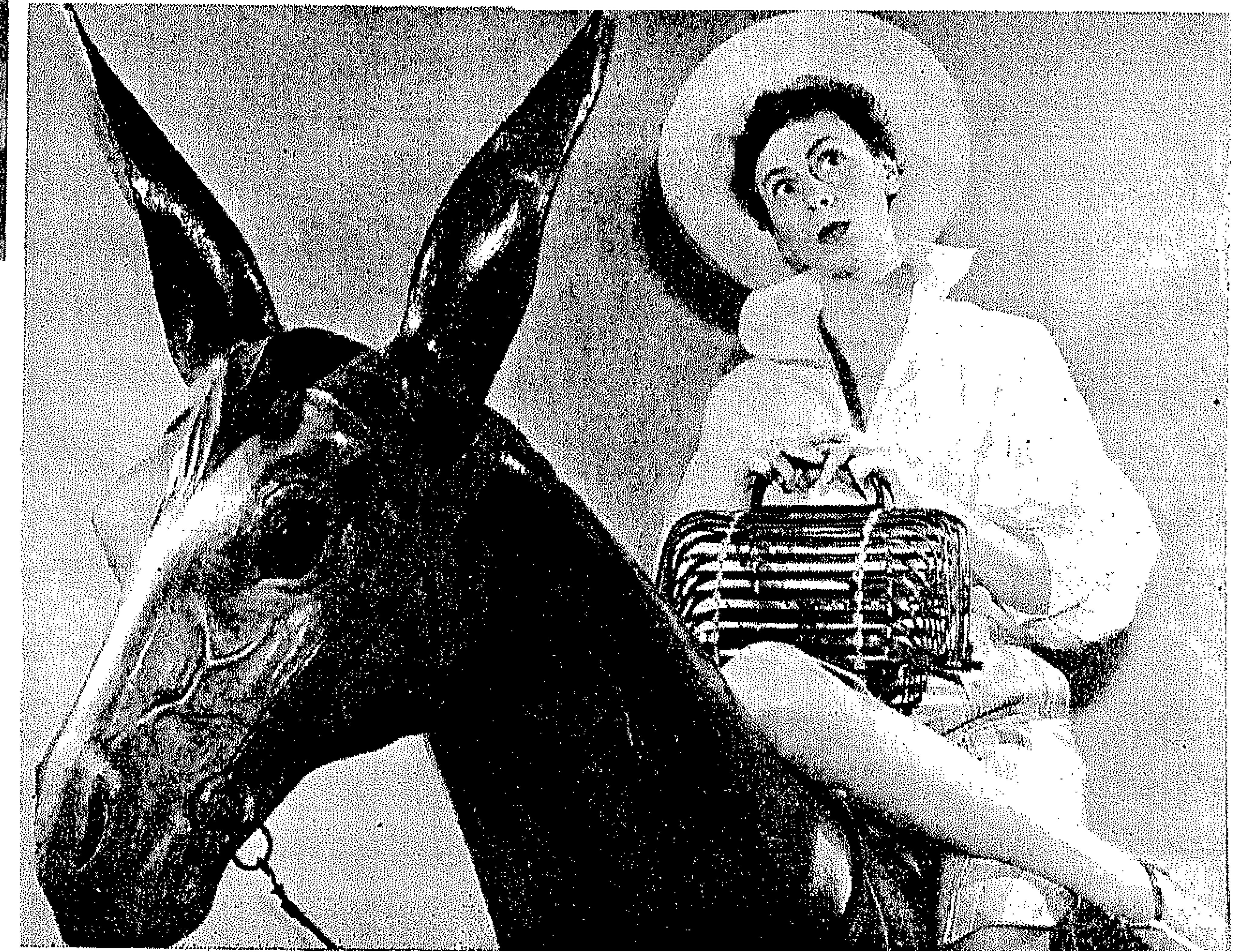
لقد استوحى بيير بالمان حين صمم هذا الزى اللطيف الصينيات فى لباسهن . فالجاكيت من قماش يطلق عليه اسم تيسور وقد حلى بنقوش صينية . أما البنطلون فانه ينتهى عند الركبتين أو فوقهما قليلا . ويلاحظ ان الجاكيت غير مختصرة عند الوسط وقد ارتديت على بلوزة من الكريب الاسود بدون اكمام. وارتدت الغادة التى تعرض هذا الزى المبتكر قبعة من الخوص الاسود وحملت على كتفها سبتين صغيرين من نفس الخوص ولونه .







لقد قدم بيير المان هذا الزى للبلاج وهو عبارة عن بنطلون من النسيج القطنى الخفيف المنقط . أما البلوزة فهى من الجرسيه الاسود الخفيف والفولا برتقالى فاتح



ان هذا الزى اللطيف من ابتكار سكيا بارللى وهو مكون من بنطلون مقلم يصل الى الركبتين وهو من نسيج قطنى خفيف . أما البلوزة فهى كاملة الاكمام مفتوحة عند العنق وقد حملت المانكان بين يديها قفصا لجمع الجنبرى وابوجلمبو

هل تنتظرين مولوداً ؟

قبل الولادة :

راقبى وزنك • يجب ألا يزيد أثناء الحمل على ٧ الى ٩ كيلو جرامات والا أصبحت صحتك وقوامك مهددين •

لاحظى أيضا **أسنانك** فان ما يصيبها أثناء الحمل مهما يكن صغيرا فانه ينتشر ويعم بسرعة •

وكليتاك فى حاجة أيضا الى عناية • فان وجود الزلال مصحوبا بارتفاع ضغط الدم دليل على بداية حالة تسمم • قومى بين حين وآخر بعمل تحليل البول •

صدرك : أنت فى حاجة الى سوتيان جيد يحفظ صدرك من التهدل بدون أن يضغط عليه •

بطنك : دلكيه بكريم دسم فى الاربعة شهور الاخيرة •

ظهرك : ان الحبل ينقل مركز ثقلك ويغير توازنك • قفى معتدلة واياك والانحناء

غذاؤك : ان صحة طفلك ومقاومته للمرض ونمو عظامه موقوفة على غذائك • وليست المسألة مسألة كثرة بل اختيار • فاللبن ومنتجاته وفير بالكالسيوم الذى لا يمكن الاستغناء عنه • ففى الاشهر الثلاثة الاولى اتبعى نظاما غذائيا طبيعيا مع الحرص على عدم الاكثار من المواد الدسمة • وفى الستة شهور الأخيرة أنت فى حاجة الى تغذية وخاصة الى الكالسيوم والفوسفور الخ • قللى كمية الملح ما أمكن •

اشربى لبنا فانه يحتوى على الكالسيوم والفوسفور والبروتين والفيتامينات • وفى اللحم بروتين وحديد وفيتامينات • ويحوى البيض البروتين والحديد والفيتامينات أيضا والفواكه فانها تحتوى على فيتامين ث أما الخضروات ففيها كل ما يحتاجه الجسم والخبز فيه الحديد وفيتامين ب والزبد وفيه فيتامين ا

استشيرى الطبيب :

ان لاحظت انتفاخ ساقيك أو انتابك صداع أو عسر هضم أو لاحت أمام عينيك بقع أو شعرت بألم فى بطنك أو انحصر بولك

يجب أيضا أن تعرضى نفسك على الطبيب ان شعرت برغبة فى القىء ليصف لك الدواء الشافى •

ولا تنسى أن تذهبى الى طبيبك أول ما تشعرين بتحرك الجنين فانه يستطيع أن يحدد لك موعد الولادة • ويبدأ الجنين فى التحرك عادة حوالى منتصف الشهر الخامس فى حالة الحمل لاول مرة أما فى المرات التالية فانه يتحرك قبل ذلك ببضعة أسابيع •

يجب الامتناع :

عن تناول المشروبات الروحية لانها تضر ضررا بالغا بالجنين • وعن التدخين لانه يضايق الحمل ويرفع نسبة الحوادث •

يجب أن تزاولى :

المشى لانه أحسن تمرين • يمكنك أيضا القيام ببعض تمارينات البطن

أثناء الوضع :

لا تخافى شيئا • فان ٩٠ فى المائة من النساء يلدن ولادة طبيعية • وقد خفض السلفاميد والبنيسلين نسبة حوادث الوضع •

ان آلامك لن تطول • فالولادة الاولى تستغرق عادة بين ١٢ و٢٤ ساعة • أما بعد ذلك فان الولادة لا تستغرق أكثر من ٦ الى ١٢ ساعة • وعند شعورك بآلام متقطعة فى الظهر والبطن اعلمى أن ساعة الوضع قد اقتربت •

لا تتعجبى ان :

جاءت جمجمة المولود مشوهة فان ذلك يكون من أثر عملية الوضع ثم تعود الجمجمة الى شكلها الطبيعى •

يضع الطبيب عادة نترات الفضة فى عينى المولود ليقيه الرمد ذلك المرض الذى قد يفقده البصر •

بعد الوضع

غذى طفلك • رضعيه بنفسك • اعطيه ثديك بعد **٢٤ ساعة من ولادته** • ان اللبن الحقيقى لا يظهر قبل مضى يومين أو ثلاثة أيام •

كملى غذاء طفلك بعصير البرتقال • أما أنت فقللى من تناول الحلوى والفواكه واكثرى من شرب اللبن •

انتبهى الى صدرك فى فترة الرضاعة • طهريه بماء البوريك • تنزهى فى الشمس

سارعى الى فطام ابنك حالما تشعرين انك حاملة •

الحمل :

لا يعتبر كبر السن حائلا بين السيدة والحمل • وكلما ما فى الامر أنه يصبح أصعب أما الوضع فانه يتعلق بتكوين الحوض • والحمل **يظل** ممكنا طالما هناك حيض وحتى فى الفترة التى يبدأ فيها بالانقطاع •

حتى لو كنت مريضة :

بعض الامراض كالسكر ومرض القلب لا تحول دون الحمل • غير انها تحتاج الى عناية خاصة • وهناك أمراض كالسل والزهرى يجب على صاحبتهما أن تمتنع عن الحمل قبل أن تتأكد تماما من شفائها •

العمليات :

ان عملية المصران الاعور ليست ذات خطر كبير على الجنين فى أول الحمل • غير ان هناك عمليات تؤدى الى الاسقاط فان لم تكن ضرورية امتنعى عن اجرائها

امنعى الحوادث :

ان شعرت بنزيف بادرى حالا باخطار الطبيب واستلقى على الظهر •



كعك الزبيب البسيط

المقـــادير :

ملعقتان كبيرتان زبدة — نصف ملعقة صغيرة فانيليا
نصف رطل دقيق — ملعقتان صغيرتان بيكنج بودر
ملعقتان كبيرتان سكر بودرة — بيضتان
ثلث رطل زبيب بناتى — لبن حليب حسب الحاجة

الطريـــقة :

١ ـ انخلى الدقيق فى سلطانية وأضيفى عليه الزبدة وافركيها جيدا بأطراف أصابعك حتى تختفى فى الدقيق وتصير مثل فتات الخبز •

٢ ـ أضيفى السكر والبيكنج بودر •

٣ ـ يضرب البيض مع الفانيليا ويضاف الى مزيج الدقيق والسكر ويعجن الجميع حتى تصير العجينة متوسطة وأضيفى قليلا من اللبن الحليب اذا احتاج الامر ولاحظى ان تكون العجينة لينة سهلة الصب من الملعقة فى القالب واحذرى ألا تكون سائلة وأخيرا أضيفى الزبيب •

٤ ـ صبى العجينة فى قالب مستطيل عميق (صندوق) يشبه فى شكله قالب الخبز الافرنكى المربع بعد دهنه جيدا بالزبد أو السمن •

٥ ـ تخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى تنضج تماما •

٦ ـ تقلب الكعكة فوق منخل سلك وتترك حتى تبرد كما هو موضح بالرسم •

٧ ـ توضع فى طبق مستطيل مفروش بورقة دانتيل وتقدم •

مربى التوت والزبيب

المقـــادير :

رطلان من التوت
رطلان من الزبيب الاحمر
(يشبه الوشنة ويباع فى محال البقالة الافرنجية الشهيرة)
٣ أرطال سكر سنترفيش
ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريـــقة :

١ ـ نظفى الزبيب والتوت من الاعناق قبل وزنهما ثم اغسلى التوت والزبيب جيدا كل على حدة ثم يصفى كل من المـاء •

٢ ـ صفى السكر والتوت والزبيب فى طبقات متبادلة فى حلة نظيفة ويترك لمدة ساعتين حتى يتحلل السكر •

٣ ـ ارفعى الاناء فوق نار هادئة حتى يذوب السكر تماما ثم ارفعى حرارة النار وتترك المربى لتغلى مع نزع الريم كلما ظهر •

٤ ـ تترك المربى تغلى فوق نار هادئة حتى تنضج وقبل النضج بخمس دقائق أضيفى عصير الليمون وتترك على النار الهادئة حتى تأخذ المربى قوامها المعتاد عند اختبارها فوق طبق مسطح

٥ ـ تعبأ المربى وهى ساخنة فى برطمانات جافة نظيفة ساخنة ويحكم غطاؤها

٦ ـ اتركيها فى مكان حتى تبرد تماما وتحفظ

الماسية المشمش المخفوقة (المتبلورة)

المقـــادير :

١ رطل مشمش جاف — سكر للتحلية
٢ كوب ماء بارد (رطل) — نصف كوب ماء ساخن
ملعقة صغيرة عصير ليمون
١ أوقية جيلاتين (تتفال) — كريم شانتيه للزخرفة

الطريـــقة :

١ ـ انقعى المشمش فى مقدار الماء البارد لمدة الليل وفى اليوم التالى ارفعيه بالماء الذى نقع فيه فوق نار هادئة ويترك حتى ينضج تماما •

٢ ـ ضعى المشمش ويهرس جيدا خلال منخل سلك

٣ ـ أذيبى الجيلاتين والسكر فى مقدار الماء الساخن فوق نار هادئة جدا حتى تذوب تماما ثم تضاف الى المشمش المصفى ويمتزج الجميع جيدا ويترك ليبرد

٤ ـ اضربى المزيج السابق ضربا جيدا بواسطة مضرب البيض السلك حتى يصير المزيج هشا ومتماسكا وقريبا من التجمد كما يحصل فى ضرب زلال البيض

٥ ـ صبى المزيج فى قالب مبلل بالماء البارد واضغطى بجزء قليل منه فى طبق ليبرد ويجمد ثم اتركى القالب فى الثلاجة أو حول الثلج يجمد ويتماسك تماما

٦ ـ يصب القالب فى طبق بللورى مسطح

٧ ـ افرمى الالماسية التى جمدت فى الطبق المسطح بالسكين فوق ورقة شفافة مبللة بالماء فرما صغيرا ثم ضعيها فى الطبق البللورى حول القالب وزخرفى فوقها بوردات من الكريم شانتيه ٠

٨ ـ زخرفى سطح القالب بوردات من الكريم شانتيه كما هو مبين بالرسم

جيلاتى الفانيليا

المقادير :

رطل لبن	نصف رطل كريمه لبانى
نصف فنجان كبير سكر	نصف فنجان فواكه مسكره
سنترفيش	مثل الكريز أو الكرفس
ملعقة صغيرة فانيليا	أو اللارنج حسب الرغبة
صفار أربع بيضات	وتكون مقطعة قطعا متوسطة

الطريقة :

١ ـ اضربى صفار البيض ضربا خفيفا وأضيفى عليه السكر واستمرى فى الضرب بخفة حتى يذوب السكر ويصير المزيج ناعما

٢ ـ أضيفى اللبن تدريجيا وببطء الى مزيج البيض والسكر مع الاستمرار فى الضرب بقوة

٣ ـ صفى المزيج فى كزرولة أو حلة من النحاس فوق أخرى بها ماء بارد ويرفع فو قالنار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوام المزيج ويغطى ظهر الملعقة كما فى الكستردة واحذرى النار المرتفعة والا تقطع المزيج وفسدت النتيجة منك كذلك لاحظى عدم غليان الماء الذى يطهى فوقه هذا المزيج ٠

٤ ـ عند ما ينضج المزيج ويغطى ظهر الملعقة ارفعيه فورا من على النار ويصفى من منخل أو مصفاة سلك ثم اتركيه يبرد مع التقليب من آن لآخر حتى لايتكون سطح على الوجه قد يسبب كلاكيع

٥ ـ أضيفى اليها الكريمة اللبانى بدون خفق ثم الفانيليا وقلبى الجميع حتى يمتزج

٦ ـ صفى المزيج فى آلة التثليج وقرب مرحلة التجمد أضيفى الفواكه المسكرة وتقلب جيدا فى الجيلاتى وتدار الآلة باستمرار حتى تتجمد الجيلاتى تماما

طعامك في مايو

الاثنين أول مايو
أرانب محمرة ، ملوخية خضراء ، دمعة ، أرز مفلفل ، خيار مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ٢ مايو
لحم بالتربية ، مسقعة قرع، أرز مفلفل بالشعرية سلطة خيار ، المناطية فراولة

الاربعاء ٣ مايو
فاصوليا خضراء مكمورة، أر زمفلفل ، سلطة خس، فاكهة

الخميس ٤ مايو
لحم بوفتيك بالبيض والبقسماط ، مسقعة باذنجان ، مكرونة اسباجتى، سلطة خضار،

الجمعة ٥ مايو
كستليتة مشوية ، طبق محاشى منوعة، دقيةباميا، سلطة خضار ،مهلبية

السبت ٦ مايو
لحم ضأن مسلوق ، ثريد (فتة عيش بالارز والخل والثوم) سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ٧ مايو
كفتة اللحم المشوية ، ترلى ، مكرونة اسباجتى، سلطة خس، سلطة فواكه

الاثنين ٨ مايو
باذنجان مقلى ، باذنجان مقلى بصلصةالخل والثوم سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ٩ مايو
كبدة وكلاوى مشوية ، فاصوليا بيضاء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خس، الماطية المشمش

الاربعاء ١٠ مايو
فراخ محمرة ، كشك ، دمعة ، مكرونة ، سلطة خضار ، فاكهة

الخميس ١١ مايو
لحم بالدمعة ، ملوخية خضراء ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الجمعة ١٢ مايو
لحم روستو مفروم ، صينية مكرونة فىالفرن، قرع مكمور ، سلطة خضار ، خشاف الفواكه

السبت ١٣ مايو
صينية بطاطس ، سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ١٤ مايو
كستليتة مشوية معخضر سوتيه ، فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهة

الاثنين ١٥ مايو
بصارة ، باذنجان مقلى ، سلطة زبادى ، فاكهة فاكهة

خشاف الفواكه

المقادير :

نصف رطل وشنة	ربع أقة عنب أحمر
ربع رطل زبيب بناتى	سكر سنترفيش للتحلية
ربع أقة عنب أبيض	١ رطل كريمة لبانى

الطريقة :

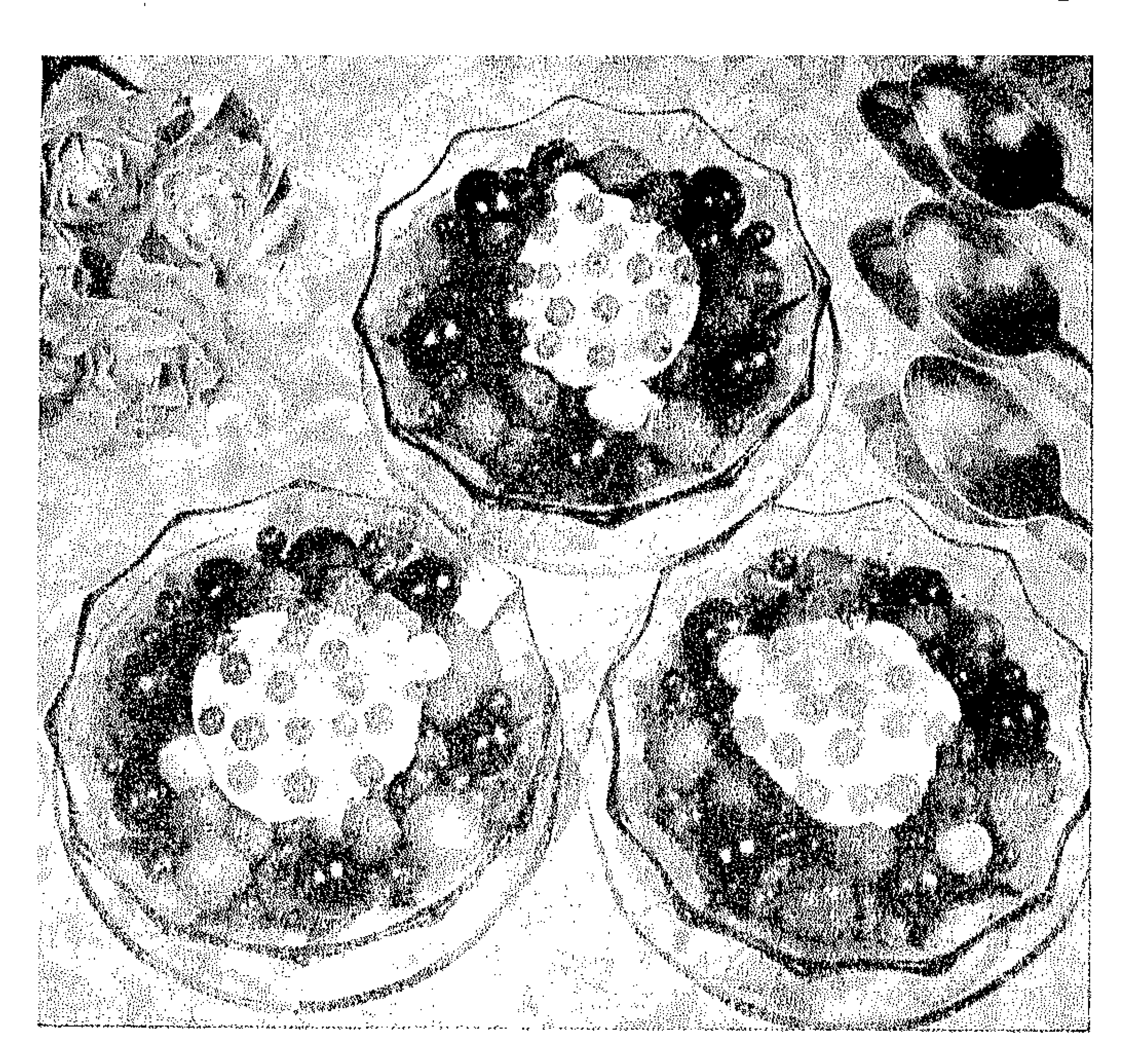
١ ــ اغسلى الوشنة عدة مرات حتى تنظف تماما ثم ضعيها فى كزرولة مع قليل من الماء وما يكفى من السكر لتحليتها وارفعى الجميع فوق نار هادئة حتى تنضج وتلين مع اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر . ثم يصفىالشراب وانزعى النواة من وحدات الوشنة بكل احتراس .

٢ ــ اغسلى الزبيب وضعيه فى كزرولة مع قليل جدا من الماء والسكر وارفعيه على النار حتى ينضج ويلين ثم يصفى من الشراب ويترك ليبرد

٣ ــ امزجى الشراب المتخلف من سلق الوشنة والزبيب ببعضه واتركيه يبرد

٤ ــ اغسلى العنب وانزعى منه البذور باحتراس

٥ ــ ابدئى برص الفواكه المعدة السابقة رصا متناسقا جميلا فى أطباق بللورية عميقة نوعا بحسب عدد الآكلين واحتفظى بقليلمنالوشنة للزخرفة ثمصبى جزءا منالشراب حول الفاكهة .



٦ ــ صفى الكريمة اللبانى فى سلطانية واضربيها بخفة حتى تغلظ وتتماسك وتصير هشة خفيفة ثم حليها بالسكر البودرة واحذرى جيدا عدم الاستمرار فى ضربها بعد دخولها فى مرحلة التماسك والا فسدت منك الكريمة

٧ ــ ضعى قطعة كبيرة من الكريمة السابقة فى وسط كل طبق حول الفاكهة ثم زخرفى سطحها بوحدات من الوشنة كما هو موضح بالرسم

٨ ــ اتركى أطباق الخشاف فى الثلاجة لتبرد حتى وقت استعمالها .

ملحوظة :
يمكنك استبدال الفواكه المذكورة باستعمال فواكه أخرى مثل المشمش أو القراصيا أو فراولة



جيلاتى الفراولة

المقــــادير :

٢ رطلان فراوله
١ فنجان كبير سكر
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون
١ وربــع ملعقــة صغيرة مسحوق جيلاتين
٢ ملعقة كبيرة ماء بارد
١ رطل كريمه لبانى
١ ملعقة صغيرة فانليا

الطريقــة :

١ ــ نظفى الفراولة من الاعناق واغسليها جيــــدا ثم ضعيها فى مصفاة لتصفيتها من الماء جيدا ٠

٢ ــ ضعى الفراولة فى سلطانية وأضيفى اليها السكر وعصير الليمون واتركيها فى الثلاجة لمدة ساعة ثم صفيهـا جيدا من منخل سلك رفيع لتحصلى علـى بيوريه الفراولة واضبطى طعم السكر ٠

٣ ــ أضيفى الماء البارد لمسحوق الجيلاتين واتركيــه لمدة ٥ دقائق ليلين ثم أضيفى اليه ٣ ملاعق كبيرة من ماء مغلى ويقلب حتى يذوب الجيــلاتين تماما ثم أضيفيه الى بيوريه الفراولة السابق وقلبى الجميع ليمتزج ثم ضعيه فى ثلاجة حتى يغلظ قوامه ويبدأ فى مرحلة التجمد ثم أضيفى الكريمة مع التقليب المستمر الخفيف ٠

٥ ــ ضعى الخليط السابق فى آلة التثليج مع الاستمرار فى تدويرها حتى تتجمــد الجيلاتى ولاحظى تقليب المزيج داخل العلبة مرة أو مرتين أثناء مرحلة التثليج

٦ ــ عند ما تجمد تماما تغرف الجيلاتى فى الكاسات الزجاجية وزخرفى السطح بوحدات من الفراولة وقدمى معها أى نوع من أنواع البسكوت الجاف ٠

ملحوظة :

اذا كنت تملكين ثلاجة كهربائية وأردت عمل الجيلاتى فضعى المزيج فى صينية التثليج الخاصة الموجودة بالثلاجة وعند ما يجمد الخليط قليلا ينزع من الصينية وينقــل فى سلطانية عميقة ويضرب ضربا قويا جيــــدا بمضرب البيض السلك حتى يتكسر ويصير هشا خفيفا ثم يعــاد ثانيا فى صينية التثليج ويترك فى الثلاجة حتى يبدأ فى التجمــد فتعاد عملية الضرب ثانيا ثم يعاد فى صينية التثليــــج مع ملاحظة عدم الضغط عليه أو كبسه أثناء التعبئة ٠ ويترك فى الثلاجة حتى يتجمد الجلاتين تماما فيغرف فى الكاسات

ذكريات في المعادى

للاستاذ محمد طلبه رزق

قالت صاحبتي : ان المعادى خير ما نذهب اليه ياعزة . وقلت لها : أنذهب الى المعادى لزيارة صديقتنا مسز ايرين؟ قالت صاحبتي: كلا .. فما للزيارة وقضاء الوقت مع الناس خرجنا ، انما خرجنا لنمضى وقتا مع الطبيعة .. مع الصمت ... مع آيات الجمال الراقصة على شعاعات الشمس الغاربة وعلى موجات النيل اللامعة . قلت : فاني طوع رغبتك ، فالى أين نذهب فى المعادى ان لم نقصد الى مغنى صديقتنا ايرين ؟ قالت صاحبتي: نذهب الى كازينو المعادى . وهنا شهقت أنا مستغربة ذلك وقلت : ولكن هذا الكازينو ياصاحبتى انما هو مأوى العاشقين ومثوى الاحبة المتولهين ، لا يقصده الا عاشق وعاشقته ... أما نحن فأنثيان .. فما مكاننا منه ؟ وضحكت سميرة وقالت : على رسلك ياعزه ، وهل نحن الا اثنان .. وهل نحن الا حبيبان ؟ قلت : نعم ان ما تقولين حقا ، ولكن وضعنا نحن الانثيين من هؤلاء العشاق سيكون غريبا من غير شك ، اننا سنكون موضع نقد وتندر وموضع تهكم وسخرية .. قالت صاحبتي : فان الدهشة والعجب انما يصدران عن حديثك ياعزة وعن تفكيرك هذا ، اننا كأى مخلوقين حرتان ، من حقنا أن نختار المكان الهادىء الجميل الذى ننشد فيه الراحة والجمال والهدوء مهما يكن هذا المكان مخصصا للعاشقين أو لذوى الاعمال أو لاهل السياسة أو غير ذلك أتفهمين ؟

وكانت سميرة عنيدة لا يثنيها عن رأيها جدال أو نقاش فأطعتها وقصدنا الى المعادى . واخترنا من الكازينو مكانا بديعا هادئا قريبا من صفحة النهر المتألقة، تنعكس عليه أشعة الشمس الغاربة وتنثر عليه شذور الذهب ، وتلفه أنسام الاصيل الهادئة وجلسنا ونعمنا بالهدوء والجمال . ورويدا رويدا اختفت الشمس وراء الافق وسحبت خلفها شعاعاتها الذهبية وتركت بعدها حمرة الشفق كجفون قرحها البكاء على ذهاب الاحبة . ورويدا رويدا اختفي هذا الشفق ولحق بمعشوقته الغاربة . وسطع البدر بنوره الرفيق الباهر الذى لم يستطع مع بهرته وكثرته واتساع رقعته أن ينفذ الى ظلال الاغصان وأوراق الشجر التى يجلس تحتها أزواج العاشقين يتناجون فى همس ويتناغون فى وداعة وأمن ..

وقطعت صاحبتى سكوننا بقولها : أنظرى ياعزة الى هذين العاشقين المقبلين . قلت : ماذا فى ذلك الامر العادى ؟ قالت سميرة : لا شيء .. لكن احذرى .. ألا تعرفين أحدهما ؟ قلت : كلا .. قالت : أنظرى .. انهما يقتربان نحونا وسيمران أمامنا .. أليست العاشقة هى صاحبتك سامية ؟ فدققت النظر وأنا أنكر ما أسمع ولست أدرى لم ارتعت حينما أنبأتنى عيناى بصدق صاحبتى مع أن الامر عادى ومألوف وتمتمت : ويحك ياسميرة انها هى حقا ، اصمتى بربك وتلهى معى بالنظر الى هذه المجلة . نعم نعم اننا لم نأت هنا لنقرأ أو لندرس .. وانما حتى تمر ولا تشعر بأننا نراها ..

وقالت سميرة وكانت سامية قد عبرتنا ومضت مع صاحبها واختفيا عنا : هاهى قد مرت ولم تنظر اليها فهل تظنين انها لم ترنا ؟ انها رأتنا قطعا وعرفتنا وانها لتعلم اننا نعرف نزعتها العلمية الفلسفية البحتة وانصرافها المطلق الى حياة الكتب والفكر ونفورها من حياة الناس وعدم اعترافها بالحب والعشق وايمانها بأن الحب والعشق بل الزواج أيضا انما هى أمور دنيئة ومجرد التفكير فيها سقوط وسفه، فانظرى ياعزة كيف رأيناها على حين غفلة من أمرها وأمرنا معا تخالف بقوة وبصراحة أراءها . ماذا تظنين أو ماذا تقولين فى ذلك الامر ياعزه ؟ قلت بعد صمت طالت فترته : والله ياسميرة ان عجبى لن ينقضى من هذا الامر .. حقا انه لامر عادى جدا أن أرى فتاة عصرية مثقفة تعشق فتى فى مثل سنها وتأتى به الى المعادى فى هذا الندى الخاص بالعاشقين، لكن وجه عجبى هو لهذه الصديقة التى أعرفها جيدا وعن كثب وأعرف كرهها الحاد العنيف للهوى وللحب وللعشق معرفة لا يأتيها الشك من أى سبيل واعجبى معى ياسميرة ماشاء لك العجب (أكانت صديقتنا على هذا النسق من الحياة

وتستره عنا بهذه الكتب وهذه الفلسفات وهذه الروحيات التى تغرق تماما فى طياتها وتغمرها موجاتها؟ أم أنها غيرت رأيها بهذه السرعة وبتلك السهولة وبذلك الانقلاب العنيف العجيب دون أى تمهيد ؟ قد كنت أصدق حدوث هذا الانقلاب ياسميرة لو اننى رأيتها تصاحب فتى من بيئتها العلمية الثقافية ، وأرجع سببه لزمالة العلم ورفقة البحث ، أما وصاحبها هذا الذى يحتضنها علانية وتطبق هى بشوق بذراعها كله حول وسطه، شاب ضخم من هؤلاء المحاربين البعيدين عن حياة العلم والبحث وكل ميزاته هذا الجسد القوى والبنيان المتين والعضل المفتول، فهذا هو مايحيرنى !! ..

قالت سميرة : انى معك ياعزة فى هذه الحيرة ... لكن على أى حال لها رأيها وحكمها على الحياة التى ترتضيها لنفسها وما أرى اننا جئنا الى هذا المكان الهادىء الجميل لنبحث قصة صديقتنا سامية هذه القصة المعقدة . قلت لها : نعم معك الحق اننا ما جئنا هذا المكان الا بقصد الاستجمام والراحة الذهنية لكننا أيضا لم نقصد الى حديث سامية عمدا وانما هى سامية وحديثها وقصتها هن جميعا اللائى اعترضن جلستنا واقتحمن علينا صفونا وعزلتنا ..

وتركنا حديث هذه الصديقة لم نخضه مطلقا لا ناقدات ولاقاصات وكنا نشعر برهبة وخوف كلما مر بنفس احدانا طيف هذه الصديقة التى كنا جميعا نرمق مكانتها العلمية وحياتها الفكرية بأشياء من الرهبة والجلال والاعجاب

وكنا يوما نجلس فى المعادى أيضا ، ولكن فى مغنى صديقتنا الانجليزية مسز ايرين وكنا كثيرات .. وأقبلت على مجلسنا الهنىء صديقة لنا تبكى . وسألناها جميعا عن سبب بكائها فقالت : سامية . ولم تزد حرفا وانخرطت فى بكاء ذى صوت ! .. وقلنا لها ونحن متلهفات جزعات: مالها سامية . قالت : أو لم تعلمن نبأها ؟ قلنا جميعا : كلا فما هى قصتها ؟. وقد عرانا لذلك ذعر شديد . قالت الصديقة : هيا نذهب جميعا لزيارتها وحينئذ تعلمن قصتها كاملة .

وسارت بنا السيارة نحو شمال القاهرة الشرقى ... ودخلنا مبنى ضخما لم أكن رأيته قبل ذلك . وهناك فى مكان سحيق وفى حجرة ضيقة .. رأيناها .. فأى شر ، وأى نكر رأينا ... سبحانك ياربى ورحماك ! . ورأيناها ومن بينها وبيننا سور حاجز . وكل ما استطعت أن أميزه مع صاحباتى خلال بكائنا المتصل من أقوالها الكثيرة المضطربة الصارخة الصاخبة:

لا .. لا .. لست أريدكن ولست أريد الكتب .. لقد سئمت عشرة الكتب ومللتها انها سراب .. انها تضليل. اذهبن جميعا من أمامى .. اذهبن الى هذه الكتب واحرقنها اطردنها من حياتكن هذه الكتب شغلتنى عن الحياة ومتاع الحياة وملاذ الحياة .. صدقننى وخذنها عنى .. ان الحياة متاع .. رجل .. رجل واحد قوى فتى خير من آلاف الكتب تملأ المكتبات.. ليس فيكن رجل ... اذهبن عنى ... آتونى رجلا .. رجلا قويا لا بل رجالا كثيرين .. رجال الدنيا جميعها .. امنحونى الحرية .. اطلقوا سراحى . لماذا أنا هنا مسجونة ... ياصديقاتى ساعدننى على الخلاص .. أريد أن أخرج لاحرق هذه الكتب وأحرق هذه التقاليد وهذا النقد وهذه الحكمة وهذه العفة وتلك الطهارة وتلك الفلسفة ان رجلا واحدا .. بكل مافى الدنيا من كتب ..

ومن خلال الدموع نطقت صاحبتنا سميرة تحدثها : سامية .. سامية .. أين هدوءك . أين عقلك الرزين الذى كنا نقتبس الحكمة والعظة منه .. أين ياأختاه قلبك الرحيم !!..

وكأنما تفجرت سامية على تفجرها حين سمعت سميرة فازداد هياجها وهذيانها !! اسكتى .. اسكتى أنت

البقية ص ٧٠

باكستان

الدولة المسلمة التى تتساوى فيها حقوق الرجال والنساء

تم تأسيس هذه الدولة الشرقية من زمن قصيرجدا، ففى ١٥ أغسطس سنة ١٩٤٧ كان مولدها ٠ وهى مع ذلك دولة عظمى وتعتبر خامسة دول العالم الكبرى ،

وفى باكستان المسلمة تعيش المرأة فى مساواة تامة مع الرجل فى جميع الحقوق والواجبات والاعمال ٠

ولقد شاركت المرأة الرجل الجهاد من بدء حركات التحرير الاولى فى الهند كلها قبل أن تصير الى هند وباكستان ٠٠ واعترف الرجل لها بحقها كاملا فلم يأب عليها أن تكون مشرعة أو حاكمة أو سفيرة ٠

وفيما يلى تقديم لبعض النابهات اللائى برزن فى ميادين الجهاد والسياسة والتشريع ووصلن الى أسمى المراكز ، شأنهن فى ذلك شأن الرجل ٠

الآنسة فاطمة على جنة

انها من أشهر نساء باكستان فى السياسة هى شقيقة القائد الاعظم محمد على جناح أول حاكم عام للباكستان وواضع الحجر الاول فى تكوينها ٠ عاشت عذراء لم تتزوج لتظل فى خدمةوطنها ومشاركة الزعيم الاعظم فى جهاده ومرافقته فى كل خطواته ٠ وقد قال عنها شقيقها فى أول خطاب سياسى بعد نجاحه فىتكوين دولة الباكستان : انه لولا معاضدتها ومشاركتها له لما وصل الى ما وصل اليه من نجاح ٠٠

وفاطمة جناح تعد أبرز شخصية نسائية فى باكستان وهى فى الخامسة والخمسين من عمرها لكن لها نشاط الشواب اللائى لم يتخطين العشرين ٠٠

وقد أشيع أن حكومة الباكستان عرضت عليها أن تكون حاكمة لاحدى مقاطعات الدولة ، فامتنعت وكانت علتها فىهذا الامتناع هى التفرغ لخدمة باكستان كلها اجتماعيا وسياسيا ٠٠ انها سر شقيقها وظله بعد وفاته ، ونساء باكستان بل أهلها جميعا ينظرون الى أخيها نظرة اكبار واجلال واحترام كما كانوا ينظرون الى أخيها القائد الاعظم المغفور له محمد على جنة ٠

٢ ــ حرم لياقت على خان رئيس الوزراء ٠٠

وهى سيدة من نفس الطراز ٠٠ تخرجت فى الجامعة، وذات ثقافة واسعة وتفكير سام وتاريخ حافل فى الحركة الوطنية ٠٠ هذا الى نشاطها الاجتماعى وعنايتها بالناحية العسكرية وقيامها بتدريب الفتيات انها زعيمة عسكرية يتخذ نشاطها وتفكيرها وجهادها شكلا عمليا دائما ٠٠ ما أحوج الشرق كله الى نساء كثيرات من هذا الطراز العظيم ٠٠

٣ ــ وهذه السيدة بيغم شاهنواز من أكبر الزعيمات المجاهدات فى مقاطعة البنجاب

انها سياسية بارعة ذات أفكار وأساليب غاية فى النضوج يشهد بذلك تمثيلها للهندكلها ــ قبل تقسيمها ــ فى مؤتمرات عديدة٠٠ وهى الآنعضو بالمجلس التشريعى ولها مقدرة فائقة على الخطابة بالانجليزية والارديه ولغة الباكستان الرسمية المؤقتة ، والبنجابية لغة مقاطعتها المحلية ٠

٤ ــ الدكتور شاه استه اكرام الله ٠٠

انها عضو بارز فى المجلس التشريعى المركزى بالعاصمة (كراتشى) ٠ وتحمل دكتوراه فى العلوم السياسية ٠ وقد مثلت الباكستان فى مؤتمرات سياسية بأمريكا ومقدرتها على الخطابة مضرب المثل ٠٠

٥ ــ السيدة سلمى تصدق حسين ٠٠

من سياسيات الباكستان الشهيرات وقد اشتركت فى الجهاد القديم لتكوين باكستان وحرية الهند ، وضحت كثيرا وسجنت كثيرا ولم ترهبها القوة ٠٠ انها الآن عضو بالمجلس التشريعى فى مقاطعتها البنجاب ٠

تلك أمثلة يسيرة علىمدى تقدم المرأة المسلمة فىالدولة الفتية ومشاركتها الفعالة ، أما الشواب فعديدهن لا يقيده الحصر ٠٠ ونشاطهن فى كل نواحى الحياة مما يبشر بمستقبل قوى زاهر لهذه الدولة الحديثة ٠٠٠ ان نشاطهن يغزوكل الميادين فهن يملأن الجامعات والمدارس ويمارسن كل الاعمال ويقمن بالخدمات الاجتماعية لرفع مستوى الشعب ويساهمن مع الشباب فى التدريب العسكرى والاقبال على كل أسلحة الجيش ٠

والمرأة فى الباكستان لا تميل ــ غالبا ــ لتقليد الازياء الاوربية لانها تحتفظ وتعتز بملابسها الوطنية الجميلة ، بل ان الاوربيات أنفسهن يملن الى تقليدها وكثيرا ما نرى هذا الزى الجميل فى شوارع القاهرة ترتديه الضيفات العزيزات من باكستان والهند ٠٠








حببي اليه البيت

« كل أحوال البيوت لا نطاق ... كل شيء فيها يدعو الى الهروب منها ... خناقات الاولاد ، وثرثرة الزوجات ، وصراخ الاطفال!»

هذه هي الصيحات المتكررة التي يطلع علينا بها بعض الرجال من آن لآخر ، ولا يفتأون يرددونها كلما ضمهم مجلس أو جمعتهم ندوة ، وهذه هي الحجج التي يتذرعون بها للفرار بأنفسهم من ضجيج المنزل وصخب البيوت وعكننة المزاج !

وليس من شك في أن لرجالنا بعض الحق فيما يذهبون اليه ، وليس من شك أيضا في أنهم معذورون اذا ما ضاقوا ذرعا بالبيت وما فيه ومن فيه ، ففروا منه ملتمسين الراحة في مكان آخر ، ولو كان هذا المكان في نظرهم قهوة صاخبة أو ملهى يتخذونه مسلاة لانفسهم .

واذا كان الرجل محقا في دعواه فذلك لاعتقاده أنه هو الذي يتحمل الجانب الاكبر والنصيب الاوفر من المتاعب والمشاغل ، وانه خلق ليكد ويكدح في هذه الحياة طلبا للرزق وسعيا وراء لقمة العيش ، وهو يلاقي في سبيل ذلك المشقة والعناء ويصادف أنواعا من العنت والارهاق تجعله يشعر أن من حقه أن تهيأ له وسائل الراحة في البيت ، وتكفل له أسباب الهدوء ، وتوفر له كل ما يدخل على قلبه ونفسه البهجة والانشراح حين يأوي الى منزله ويأخذ مكانه بين أسرته .

فالرجل - يا سيدتي - الذي يقضي سحابة يومه بين عمل مضن وسعي مرهق يحس حقا أنه في حاجة ماسة الى يد رحيمة تمسح عنه آثار التعب ، وتزيل من نفسه بواعث الملل ، يريد هدوءا وارفا يستظل به ، وراحة موفورة تنسيه متاعبه وهمومه . ومن غيرك يا سيدتي يقدر على تهيئة مثل هذا الجو ، وتوفير مثل هذا الهدوء ، وأين يجد الزوج ضالته ويحقق بغيته اذا لم تضعي هذه المسألة نصب عينيك ، وتوليها الكثير من اهتمامك وعنايتك

لسنا مغالين اذا قلنا ان بعض الزوجات عندنا ينظرن الى هذه الناحية نظرة سطحية ، ولا يدركن مدى ما يصيب كيان الاسرة من أخطار من جراء الاهمال فيها على اعتبار انها مسألة تافهة لا تستأهل منهن اهتماما أو تستحق عناية مع أنها في مقدمة الاسباب التي تعمل على تدعيم الحياة الزوجية ، وتوثيق روابط التعاون وتثبيت أسس التفاهم والمحبة بين الزوجين

ولذلك نرى أكثر الزوجات يجهلن الاسباب التي تجعل الرجل دائم الفرار من البيت لا يطيق فيه جلوسا ، ولا يود فيه بقاء ، ونراهن حائرات في تعليل مثل هذه الظاهرة ، وتبدي الواحدة منهن دهشتها لكثرة تهرب الرجل من بيته ، فهو لا يكاد يضع قدمه فيه حتى يشعر برغبة سريعة للخروج ، وفي سبيل ذلك لا تعييه الحيل في التعلل وانتحال كافة الاعذار المختلفة ، مع أن الزوجة لو فكرت قليلا وقلبت النظر لعرفت الدوافع التي جعلته يسلك هذا المسلك ، ولتبين لها في وضوح وجلاء انه انما يلجأ الى هذه الطريقة باحثا عن الراحة التي فقدها في منزله ، ناشدا الهدوء الذي يجهد نفسه في البحث عنه فلا يكاد يجد له أثرا .

ان علاج مثل هذه الحالة يا سيدتي يحتاج منك الى كثير من الاهتمام ، وشيء من اللباقة وحسن التقدير ، مع قدرة على التفنن والابتكار ، والسير على خطة محكمة وطريقة منظمة في ترتيب شئون البيت ، وعدم الخلط بين ساعات الفراغ وأوقات العمل المنزلي ، وبين مواعيد نوم الاولاد ووقت لعبهم وفي التوفيق بين أوقات الزيارات والخروج وترك الاولاد للزوج المسكين يتحمل متاعبهم ويلقى مضايقاتهم .

ويحتاج منك هذا الموضوع الى توجيه عناية خاصة بتخير المكان المناسب الذي يروق زوجك ، ويلائم مزاجه وذوقه وأن تشيعي في هذا المكان جوا يفيض بالبشر ، ويعطر الهدوء أرجاءه ، وتملأ السعادة نواحيه ..

هذه هي مهمتك وحدك يا سيدتي ، فعليك دائما أن تفكري في الوسائل التي تجذبه الى بيته ، وتجعله ميالا الى البقاء فيه معظم أوقات فراغه ، أتيحي له قدرا من الراحة والمتعة الذهنية التي يستفيد فيها من مطالعة كتاب نافع ، أو لعبة مسلية ، أو يتمتع فيها بحديث شائق ومسامرة لطيفة .. زيني له بحكمتك ركنا هادئا يستهوي فؤاده ويحبب اليه الحياة، وابعدي عنه كل ما من شأنه أن يؤثر على تفكيره أو يصور له البيت بصورة منفرة ، وكوني على ثقة بعد هذا من أنه سيبتسم للحياة المنزلية ويقبل على بيته بنفس مبتهجة وصدر منشرح ، لانه شعر بانتقاله الى جو آخر كله بهجة وكله تسلية ومتعة ، ولن يرتفع صوتك بالشكوى بعد الآن من اسرافه في ارتياد دور الملاهي أو اكثاره من غشيان المقاهي التي يقتل فيها وقته ويضيع فيها فراغه .

سيد احمد درويش

بنك مصر

طابع القومية المصرية ، عنـوان النهوض الاقتصادى فى الشرق ، منشىء الصناعات ومؤسس شركات مصر الكبرى، يشمل نشاطه جميع الاعمال المصرفية فى مصر والخارج •

يحرص على ارتياد المستحدثات البنكية المتبعة فى أرقى ممالك لعالم ، ويعمل دائما على التجديد والانشاء •

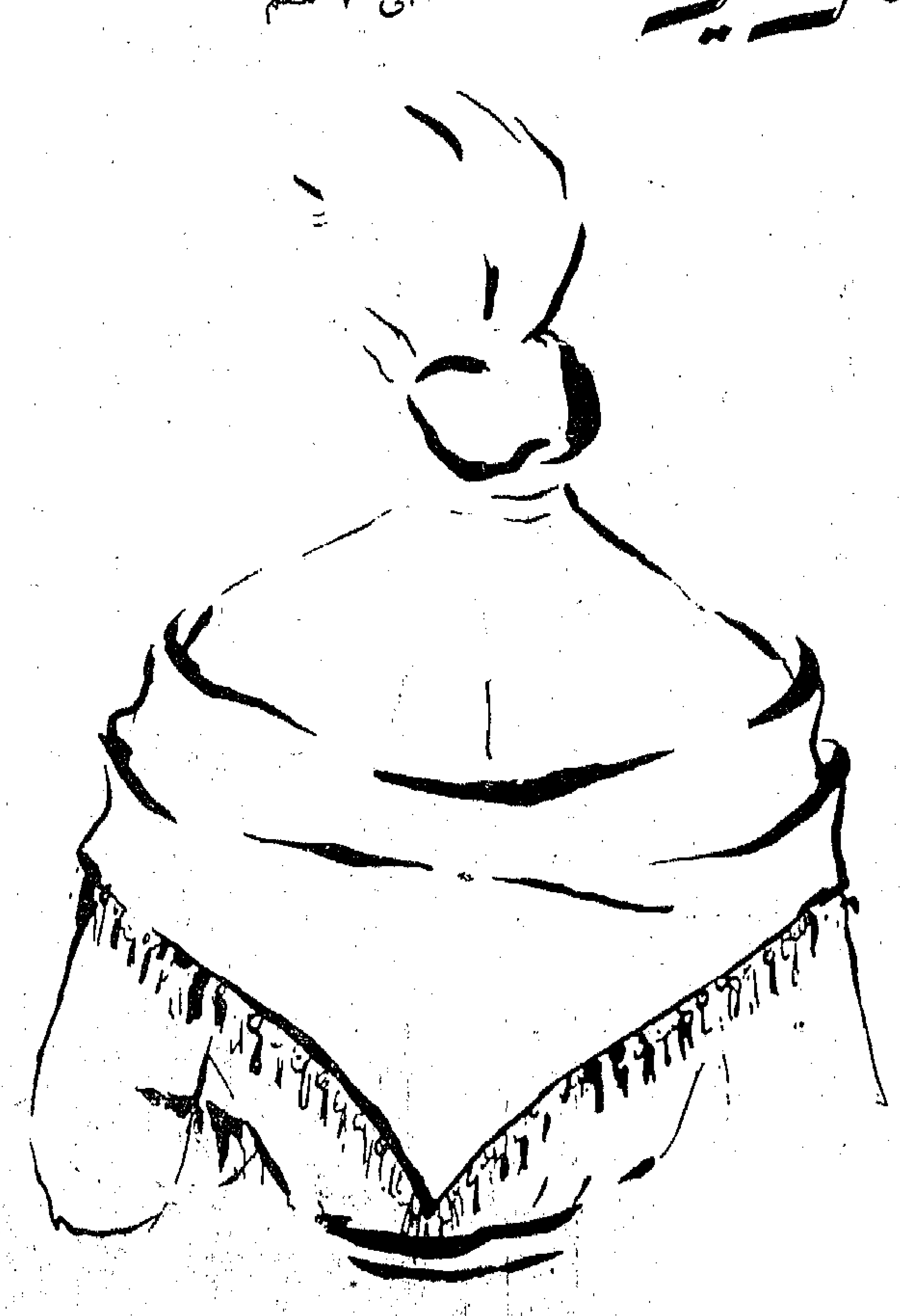
أدخل نظام الايداع الليلى بانشاء (الخزانة الليلية) فى غير أوقات العمل لحفظ المستندات والمصوغات والاموال وكل ما قد يخشى عليه فى الظروف المفاجئة •

يعرض خزائن مختلفة الاحجام زهيدة الاجـور بمركزه الرئيسى بالقاهرة وبفروعه بالاسكندرية فاحفظ بها ماتحرص عليه تضمن له السلامة والصيانة والضمان •





شال جميل من التريكو



هاقد عادت الشيلان الى الظهور بعدما اختفت فترة طويلة . وهانحن أولاء نقدم لك على هذه الصفحة موديلا سهل التنفيذ سواء بالصوف أو الحرير أو الكتان

الابر :

مقاس ٥ر٣ . غـــرزة الاجور البسيطة .

غرزة ليزيير (×)غرزتان معا بالعدل . اتركى واحدة (×) انهى الصف ب (×) غـــرزة واحدة ليزيير . وهكذا فى كل صف ـ كل غرزة متروكة من الصف السابق تكون دائما الثانية من الغرز المشغولة معا .

ابدئى الشال من الركن الاسفل

ابتدئى على ست غرز واشتغلى مع زيادة غرز مرة وغرزتين مرة أخرى فى كل طرف (أى ٣ غرز لكل أربعة صفوف)

استأنفى بنفس الطريقة الى أن تصلى الى ٣٢١ غرزة تنتهى عندها مرة واحـدة

اكوى الشال بعد تدبيسه تحت قطعة من القماش المبلل مع الضغط على الاركان . اعملى غرزة كروشيه على الاطراف . قصى خيوطها لعملها شراريب من نفس اللون أو من لونآخر مختلف واعقديها مع الكروشيه من جهتى الغرزة . اسـتعملى الخيط عن طاقين لتكون كل شرابة من أربعة خيوط طول كل واحدة منها من ٦ سم الى ٧ سم

صوت ايزيس

يافتيات مصر ونساءها ان أغمضتن عيونكن سواء كنتن فى الخلاء تحتظل شجرة نخيل أو بين جدران منازلكن فانكن ستسمعن صوت الالهـة ايزيس ينبعث منالسكون ليهمس فى أذانكن :

(منذ أربعة آلاف سنة واسمى يتردد على كل شفة .. أما اليوم فقد نسيتمونى . اننى روح العالم وانثاه التى كنت منذ الازلفأوجدت الحب. لقد كنت زوجـــة وأما مثالية ووهبت حيـــاتى لاوزيريس وهـــوروس . لقد نسيتمونى .. ولكنى ما زلت خالدة ذلك لان جوهرى كائن فى كل مظهر من مظاهر الايمان الذى يعتلج فى نفوسكن.

يافتيات مصر ونساءها أعرفن قدر أنفســكن تعرفن قدرى وتشعـرن بوجودى فى قلوبــكن . انكن جميعا من جميلة الى قبيحة تمتلكن جزءا من الوهيتى . لذا فان فيكن شيئا من روح الـكون . وذلك يجعلكن تقـــدرن المسئولية الثقيلة الملقاة على عاتقكن .

لا تتخبطن أبدا تخبط العشواء . لا تقمن بأى عمل كيفما اتفق . انكن على الرغم منكن حارسات لذلك الضوء الروحى .

يا اخواتى الرفيقات ! انى أشاهد حولكن فى وقتنا الحاضردموعا وظلما .. اشعرن بوجودى .. ولتتسلح كل واحـدة منكن بالشجاعة لتكافح من أجل عودة المحبة على الارض !) ..

ايزيس

حدائق الأسطح والشرفات والنوافذ

ان حدائق الاسطح ليست بدعة جديدة ابتدعها الغرب كما يعتقد البعض فقد سبقه الى ذلك الشرق منذ آلاف السنين ـ وما حدائق بابل المعلقة الا نوع من أحدث أنواع حدائق الاسطح الحالية ويلجأ لانشاء هذا النوع من الحدائق فى المدن والاحياء المكتظة بالسكان حيث لا يتسع المجال لانشاء حدائق خاصة بكل منزل . وقد أخذ انشاء هذه الحدائق فى الانتشار فى السنوات الأخيرة حتى لقد زرعت حدائق السطح فوق أسطح السفن فى البحار

وطراز المنازل ذات الاسطح المستوية في مصر هو أنسب طراز لاقامة حدائق السطح

وقبل التفكير فى انشاء حديقة السطح يجب التأكد تماما من قوة احتمال المنزل لثقل هذه الحديقة وقوة احتماله لكثرة مياه الرى

وتخطط حديقة السطح على الطراز الهندسى المتماثل بحيث تمتد الطرق الرئيسية من الجنوب الى الشمال حتى تعم أشعة الشمس جميع المزروعات

ويحسن أن يكون موقع هذه الطرق فوق محاور الجدران الفاصلة للحجرات فى الدور الاخير حتى لا يسبب المشى على هذه الطرق اقلاقا لسكان الدور الاخير من المنزل

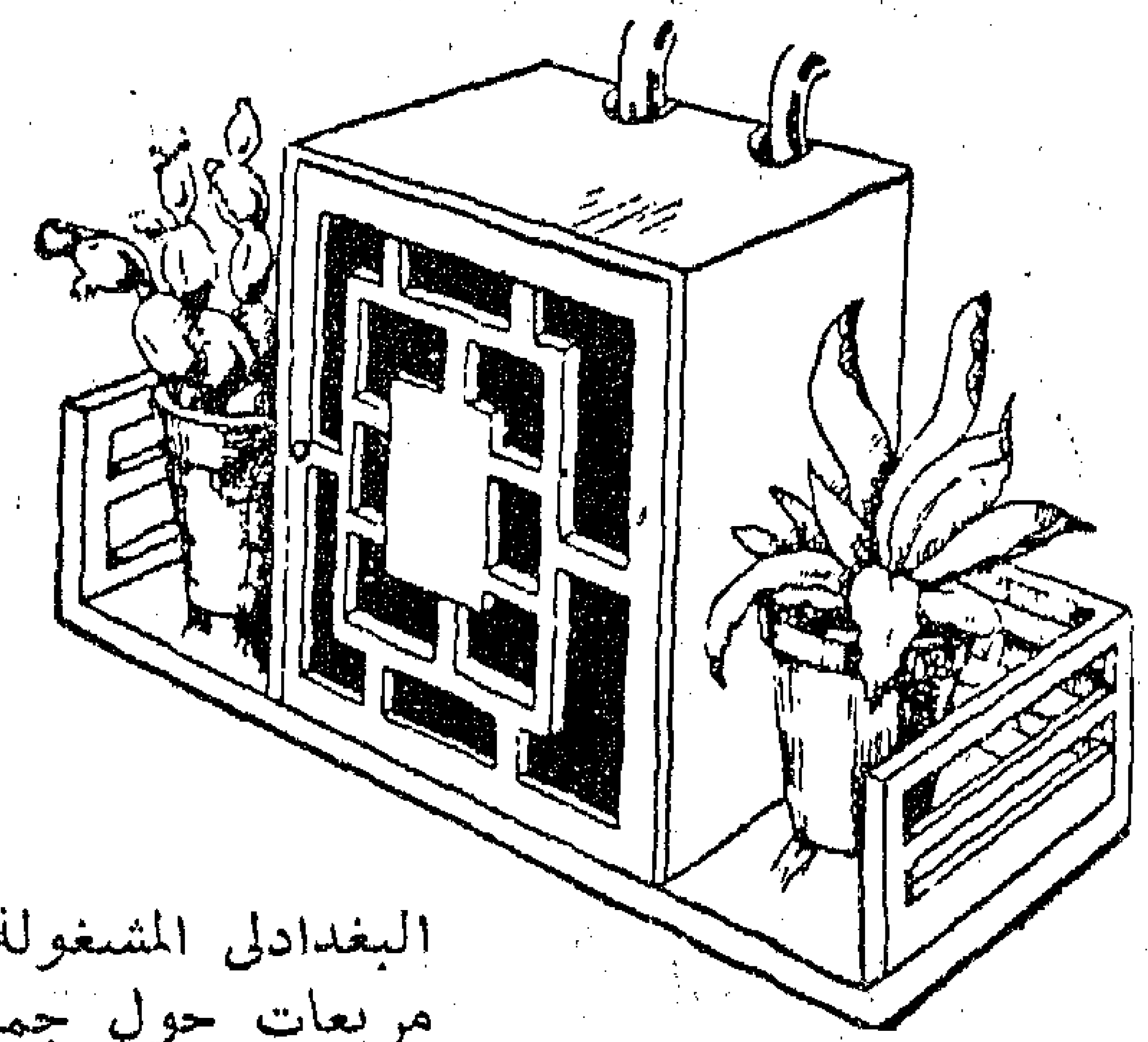
ويجب أن لا يزيد عرض هذه الطرق عن ١ر٢٠ مترا أى ما يكفى لمرور شخصين متجاورين وحتى لا تشغل الطرق معظم مساحة الحديقة وتبلط هذه الطرق بالبلاط ويمكن ترك مسافات ضيقة بين كل بلاطة وأخرى وتملأ هذه المسافات بالطمى وتزرع بالنجيل فتضفى على الطريق منظرا جذابا .

ومن الشائع فى بعض حدائق السطح الحالية وضع نباتات الزينة والشجيرات فى صناديق خشبية أو براميل أو اصص كبيرة وتوزيعها فوق السطح . وهذه الطريقة غير مستحبة لانها تجعل منظر الحديقة صناعيا ومخالفا لمنظر الحدائق المألوف ولهذا يجب انشاء أحواض بسيطة تبنى لها باردورات بالطوب الاحمر وتملأ هذه الأحواض بطبقة من الزلط الصغير أو الشفافة وفوقها طبقة من الطمى لا يقل سمكها عن ٣٠ سم مع عمل فتحات صغيرة فى كل حوض لصرف المياه الزائدة ـ ويعمل نظام لتصفية المياه وذلك بعمل مجرى صغير بجوار الطريق الرئيسى تصب فيه فتحات تصفية الاحواض وتتجمع هذه المياه وتوصل الى مزاريب مياه الامطار

وينتخب لهذه الاحواض النباتات ذات الجذور السطحية كالازهار الحولية والابصال والنباتات الصحراوية كالصبارات لقلة حاجتها للماء ـ وتحدد هذه الاحواض باطارات من نبات الشيح أو الالمتيرة وتشغل المسافات بين الاحواض بالجازون أو النجيل أو الليبيا

ونظرا لانه لا يمكن زراعة الاشجار الخشبية فى حدائق الاسطح لحاجة جذورها الى التعمق فيستعاض عن هذه الاشجار ببعض المنشئات الصناعية كاقامة بوابات تعترض الطريق الرئيسى واقامة برجيولا فى نهاية الحديقة تربى عليها النباتات المتسلقة والمدارة

ويوجد غالبا فوق أسطح المنازل غرف لاغراض شتى كحجر الغسيل أو سكن الخدم وهذه يعمل عليها ستار أى تركيبة من الخشب البغدادلى يزرع عليها مدادات ومتسلقات لتخفى منظرها ويمكن اقامة مثل هذه التركيبة



البغدادلى المشغولة على هيئة مربعات حول جميع حوائط حديقة السطح وتدهن باللون الاخضر أو المرجانى واذا كانت مساحة السطح المنشأة به الحديقة واسعة فيمكن انشاء فسقية ذات نافورة وسط الحديقة تربى بها النباتات المائية والاسماك ويمكن اضاءة قاع الفسقية بأنوار النيون الملونة فتبدو فى المساء رائعة الجمال أما

اذا كانت مساحة الحديقة لا تسمح باقامة مثل هذه الفسقية فيمكن الاكتفاء بوضع حوض زجاجي فى مكان ظاهر من الحديقة تربى فيه الاسماك الملونة ويمكن أضاءته ليلا بأنوار النيون أيضا

ومما يزيد فى جمال حديقة السطح تزويدها ببعض أقفاص طيور الزينة تعلق على البرجيولات والبوابات والحوائط أو على أعمدة معدنية خاصة بها فيزيد منظرها وتغريدها الحديقة روعة وجمالا ·

ويخصص جزء مكشوف من حديقة السطح للانتفاع بأشعة الشمس شتاء والاستمتاع بالجلوس فيه فى الليالى القمرية صيفا

واذا حرمت ياسيدتى من حديقة منزلية ولم تتمكنى من الاستمتاع بحديقة سطح فلا تيأسى فيمكنك بسهولة اقامة حديقة صغيرة رشيقة فى شرفتك بل فى نافذتك

فعلى الحوائط الجانبية للشرفة يمكن اقامة تركيبة من الخشب البغدادلى المشغول على هيئة مربعات أو معينات مقاس ١٥ × ١٥ سم تدهن باللون الاخضر أو المرجانى وتزرع بعض النباتات المتسلقة المزهرة فى اصص جميلة المنظر توضع بجوار الجدران حتى تتسلق النباتات التى بها على هذه التركيبات — ويحسن اختيار المتسلقات المستديمة الخضرة الدائمة التزهير

وعلى طول جوانب الشرفة يوضع صفان أو ثلاثة صفوف من الاصص المزهرة وتكون فى مستويات مختلفة فالصف المجاور للحائط يكون أعلاها — ويعلى بوضع الاصص فى اصص فارغة مقلوبة — والصف الذى يليه يكون فى مستوى أقل ارتفاعا وهكذا بحيث يخفى كل صف من الاصص اصص الصف الذى يليه حتى لا يبدو منه سوى نباتاته المزهرة — أما الصف الاخير فيكون من الاصص التى بها نباتات متهدلة مثل الاسبرجس حتى تخفى الاصص المزروعة بها — وبهذا يبدو منظر النباتات المزهرة ولا يبدو منظر الاصص المنزرعة بها · أما حافة سور الشرفة فيعمل لها جاردفيرات — والجاردفيرة عبارة عن أحواض صغيرة من الاسمنت المسلح أو من الخشب المدهون من الخارج والمصفح بالزنك من الداخل — بسمك حافة جدار الشرفة وبارتفاع قليل مع وضع شقافة وقطع من الزلط فى القاع حتى يتيسر الصرف وتملأ بالطمى وتزرع بالنباتات المدارة حتى تتدلى الى أسفل فتضفى على حديقة الشرفة منظرا جميلا أخاذا ·

وكذلك الحال فى النوافذ فيعمل لها أيضا جاردفيرة صغيرة من الاسمنت المسلح أو الخشب المصفح بالزنك وتثبت خارج المبنى تحت النافذة وتملأ بالحصى ثم بالطمى الناعم وتزرع بالنباتات المدارة وأنسبها الجيرونيا المدارة أو أبو خنجر

هذا ويحسن دهن حوائط المنزل المجاورة لهذه الجاردفيرة بماء الزجاج حتى يقى المبانى من الرشح ومن سقوط البياض بسبب مياه رى الجاردفيرة

ابراهيم بولس ابراهيم

استفتاء فى قصة :

عاصفة فى قلب

للأستاذ فؤاد القصاص

هذه القصة ناقصة ، كتبتها قبل أن تنتابنى فترة من الركود الذهنى المفاجىء أعجزتنى عن تكملتها ... ولم أجد خيرا من أن أعرضها على قراء وقارئات بنت النيل عل أحدا منهم يستطيع أن يكتب بقيتها ويكمل نقصهـا .. أو فى القليل يصل الى نهاية قريبة من المنطق والمعقول ! ..
وسننشر النتيجة فى العدد القادم على أن تصلنا الردود فى موعد أقصاه ١٥ الجارى .

انها وحيدة أبوين يكونان أسرة عريقة من أسر الصعيد مما هيأ لها فى طفولتها أعواما سعيدة مليئة بالمرح والهناءة فقد كانت لا تطلب شيئا الا وتناله ، حتى لقد ضاقت حجرتها الصغيرة بذلك الحشد العجيب من اللعب والدمى المختلفة الاشكال والاحجام والالوان .

وكان يشاطرها لهوها ابن عمها (مخيمر) الذى يكبرها بأعوام خمسة ...

ما أبغض هذا الاسم الى قلبها ، وما أعظم حنقها على تلك التقاليد العتيقة وعلى هؤلاء المخرفين الذين وضعوها لتصبح بعد مماتهم وكأنها شرائع قدسية نزلت من السماء لا تحتمل نقضا أو ابراما ! ..

لقد زوجوها لابن عمها هذا قبل أن تتفتح عيناها على شيء من الحياة ؟! أجل ، فيوم ولدت ، قال عمها لوالدها (لتكن هدى لمخيمر) هذا ما قالته والدتها لها حين بدأت تدرك معنى الحياة ...

هدى لمخيمر ؟!
هكذا بكل بساطة ...

ما أعظم التنافر بين الاسمين .. وما أبعد الشقة والشبه بين المعنيين ! ..
هكذا بكل بساطة ..

زوجوها له وعقدوا قرانها عليه وقرروا مصيرها وهى طفلة لها من عمر الزمن بضع ساعات ! ..

وتلك احدى تقاليد اسرتها العريقة فى المجد والحسب والنسب !..

أما ذلك (المخيمر) ابن عمها ، فانها تقسم وهى تضغط على نواجذها فى عنف وغيظ ، انها تكرهه .. تحتقره .. تمقته ..

أحست بذلك الشعور حتى ملأ نفسها ، منذ كانت طفلة ومنذ كانت تجبر على أن يشاركها ــ وحده دون غيره من الاطفال ــ لهوها . فكان كثيرا ما يحطم الدمى التى تعتز بها أو يستأثر بأحب لعبها اليها .. فاذا حاولت أن تعترض قلما كانت تنجو من غلظته وقسوته فمرة يجذب شعرها ويلقيها أرضا ومرة يصفعها على وجهها .. كل ذلك وأمها وأمه يرقبان وتضحكان وكأنهما تقولان (العداوة قنطرة إلى المحبة ! ..)

وكبرت هدى ، وكبر معها ذلك القرد البغيض الذى شاء سوء حظها أن يكون لها ابن عم ! ..

وحين بلغت السادسة عشرة من عمرها وقطعت أكثر مرحلة الدراسة الثانوية كانت قد صارت فتنة تخطو على قدمين .. مع عقل راجح وفكر صائب وميل جامح الى الفن وموهبة أصيلة تجود بين الحين والاخر بلوحة جميلة أو تابلو رائع أخاذ !

وكان مخيمر هذا أو كما كانوا ينادونه (مخيمر بك) قد خاب فى المدرسة بعدما قضى أربعة أعوام فى السنة الثالثة الثانوية ، فأخرجه والده ليشرف على مزارعة الواسعة وعقاراته العديدة .

وكان قد بلغ العشرين عمرا وصار كالثور جسما واستوى على الحمار عقلا ومع القرد قبحا .. ولو ان فى هذه التشبيهات كثيرا من الظلم لدولة الثيران ودولة الحمير ودولة القرود ! ..

وكيف يصير مثله ان لم ينته الى ذلك ؟!

أكل ومرعى وقلة صنعة ! أليس هكذا يقولون ؟!

وظلت هدى صابرة على ذلك البلاء ، آملة أن يحس القدر يوما بالامها فينصفها ويغير ما كان ، حتى حدث ذات غروب أن كانت جالسة فى الشرفة أمام احدى لوحاتها وفى يدها فرشاتها وقد استغرقت فى لحظة تأمل عميق، اذ اقتحم عليها خلوتها ذلك الحيوان وبادرها فى غلظة وهو يقذف باللوحة على الارض فى عنف :

ــ متى تكفين عن هذا العبث ؟! لسبت صغيرة ...

وثار ثائرها وانفجر حنقها فصرخت فى وجهه :

ــ انما العبث أن أجلس معك أو أتحدث اليك ! ؟

وقضت تلك الليلة دون أن يجف لها دمع أو يغمض لها جفن فقد قسا عليها أبوها وحتى أمها حين كشفت لها عما تحمله له من شعور بالبغض والازدراء لم تزد على أن قالت لها فى لهجة لم تخل من التوعد والوعيد :

ــ يجب أن تعلمى جيدا انك قد صرت زوجا له منذ



ولدت ولن تكونى لاحد سواه ! ...

وكأنما انقضت على رأسها صاعقة فتهاوت على أحد المقاعد ذليلة الخاطر مهيضة الجناح فاقدة الرجاء .فحتى أمها .. وقفت معهم دونها !

ما أشقاها بهؤلاء القوم ، انها بينهم كحمل وديع بين شرذمة من الذئاب الضارية.

واذ هى فى ظلمة يأسها وفى بحر من دموعها ، انبثق فى ذهنها خاطر أضاء كالامل وتوهج كالشعاع وسرى كالفجر يمزق أحشاء الليل !

لم لا تبوح له بما تكنه نحوه؟! لم لاتصارحه بحقيقة شعورها ؟! لا شك أنه لا يخلو من كرامة ومن كبرياء كالآدميين ، واذ ذاك سيأنف ويربأ بنفسه أن يحوز امرأة تتمنى الموت عن الحياة معه تحت سقف واحد ! ..

وواتها فرصة فانفردت به ، واستطاعت بعد جهد أن تخنق مشاعرها للحظة توددت خلالها اليه وراحت تلاطفه وتلين معه فى الحديث حتى قالت :

ـ اذا كنت لا أحبك ... فهل تتزوجنى ؟ !

وأجاب فى بساطة وغباء:

ـ ولم لا ؟ !

وعادت تقول فى دهشة :

ـ لم لا ؟! أنا لا أحبك.

وقاطعها فى تبجح :

ـ ستحبيننى مع مرور الايام ..

وهتفت به فى احتقار :

ـ كأنى بالحب فى عرفك صنعة تزداد اتقانا مع الزمن!

وأجابها فى وقاحة :

ـ هو ذلك . لكن ما دخل الحب فى الزواج ؟!

وانسحبت الى غرفتها قبل أن تمتد يدها فى ثورة غضبها وحقدها الى آنية الزهور فتحطم بها رأسه القذر ..

فى تلك الليلة أدركت ان لا أمل لها فى الخلاص ... فستزف اليه شاءت أو لم تشأ ! ..

ما أتعس حظها بين النساء وما أشقاها بهؤلاء القساة الغلاظ الذين منهم أبوها وأمها .. وذلك الحيوان ابن عمها ! ..

وبدأوا يضيقون عليها الخناق ... لا يتركونها لافكارها ولا يدعونها تخلو بنفسها حتى لا يشوه الشيطان رأسها الصغير .. على حد تعبيرهم !

حتى حرية التفكير منعوها عنها وحرموها منها ! ..

ولم تطل بها الايام لتتلمس مخرجا من بلائها ، اذ أقبل ذات مساء خطيبها الهمام مع والده الجليل فاجتمعوا بوالديها طويلا ، ولم يخرجا فى تلك الليلة الا بعد أن حددوا موعد الزفاف ..

ومضى بها ركب الزمن حثيثا حثيثا ، حتى لم يبق على الليلة المشئومة غير عشرة أيام ..

وانها لتذكر هذه الايام العشرة يوما يوما وساعة ساعة ولحظة لحظة !

وكيف تنساها وهى كل ماذاقته فى حياتها من سعادة

* * *

ذات غروب من ربيع ..

كانت جالسة تحت جذع شجرة من حديقة دارها الواسعة ، وأفكارها سوداء فى لون الطين ، حين تهادى الى سمعها من حديقة المنزل المجاور صوت رخيم حنون يغنى :

حنانك ياليل .. انى وحيد
قضيت العمر كأفاق شريد
أسأل الافلاك عن نجم طريد
فى نواح وبكاء كالعديد
حنانك ياليل أبحث عن حبيب
ساهم اللحظ أوثغاء طروب

وهز الصوت الحزين كيانها هزا عنيفا ، فلم تحس الا وقدماها تحملانها حتى ارتكزت بمرفقيها على السور المعشوشب الذى يفصل بين الحديقتين ...

البقية ص ٦٧

وقود الحياة

يحرص سائق السيارة على تزويد سيارته بالبنزين كلما احتاجت اليه والا كانت عرضة للتوقف وعدم المسير كذلك الانسان يمكن تشبيهه بالالة المحركة يجب عليه أن يزود نفسه بالوقود بين الان والاخر حتى يمكنه مجابهة أعباء الحياة التى تتطلب مجهودا وافرا، ووقود الحياة هو الغذاء ، وأرخص مصدر للمجهود هو النشويات والدهون ٠ ٠

والنشويات لفظ شائع لقسم هام من أقسام الغذاء يكون النشا أكبر جزء فيه ولكنه فى الواقع لا يقتصر على النشا بل يضم معه جميع أنواع السكريات من بسيطة كسكر العنب ومركبة كسكر القصب واللبن وكذلك يضم هذا القسم بعض أنواع الالياف السهلة الهضم ، وهذه كلها تعرف باسم الكربوهيدرات أى المواد التى يدخل فى تركيبها الكربون والاكسجين ٠

والكربوهيدرات أصل تكوينها فى النبات كنانج لعملية التمثيل الضوئى وهى احدى الوظائف الحيوية التى تقوم بها أوراق الاشجار وخاماتهذه العملية هى ثانى اكسيد الكربون والماء والطاقة الضوئية أو الحرارية تختزن فى النشا والسكريات يكونها النبات حتى اذا ما تغذينا بها انطلقت هذه الطاقةالحرارية داخل جسمنا لتعمل عمل البنزين للسيارة ومن ثم تساعدنا على أداء وظائفنا الحيوية اليومية من جرى وعمل وحركة ٠

واذا قلنا ان هذا الغذاء نشوى فليس معنى ذلك اختفاء العناصر الغذائية الاخرى كالبروتين والدهون والفيتامينات والمعادن بل معنى ذلك أن النشويات والسكريات تحتل فيه جزءا كبيرا فتبلغ نسبة الكربوهيدرات فى الارز حوالى ٨١ ٪ والشعير ٧٢ ٪ والخبز ٥٢ ٪ والمكرونة ٧٤ ٪ والذرة ٧٣ ٪ والبلح ٧٥ ٪ والعسل ٧٩ر٥ ٪ والقمح ٧٥ ٪ وكلها تعتبر أغذية غنية بالكربوهيدرات اما لارتفاع نسبة النشا بها كما فى القمح والشعير والارز أو لوجود كمية كبيرة من السكر بها كالعسل والبلح ٠

والكربوهيدرات لا تهضم الا فى الفم بتأثير اللعاب والامعاء بتأثير الافرازات المعوية ولذا وجب مضغ الاغذية النشوية جيدا حتى تختلط بأكبر كمية من اللعاب الذى يحولها الى مركبات بسيطة أقرب الى الحالة التى ستمتص عليها فى جدر الامعاء ، وحينما تصل هذه المركبات المتحللة الى الامعاء مع بقية الغذاء يتم تحويلها جميعا الى أبسط صورة لهذه المركبات وهى المعروفة بالسكريات البسيطة التى تشابه السكر الموجود فى العنب ، ومن جدر الامعاء تمتصها الشعيرات الدموية لتوزعها على خلايا الجسم حيث تتحد مع الاكسجين الذى يأتى مع الشهيق وهذا الاتحاد يطلق الحرارة المختزنة من عقالها ٠

وقد يكثر الشخص منا من أكل هذه النشويات أو من أكل السكريات بما يزيد على حاجة الجسم منها وهنا لا يحرق الجسم كل هذا الوقود بل يأخذ منه كفايته والباقى يحوله الى صندوق التوفير فى الجسم وهو الكبد والعضلات ويكون التخزين على صورة نشا حيوانى (جليكوجين) وقد يتحول الجزء الزائد الى دهن يترسب تحت الجلد أو بين خلايا الجسم ، فاذا حدث أن قلت كمية الكربوهيدرات فى الغذاء كما يحدث فى الصيام مثلا آن للجسم أن يسحب من توفيره ليعوض النقص الموجود فى تموينه فيبدأ فى تحويل هذه الارصدة المتجمدة الى صورة يسهل عليه الانتفاع بها ٠

وسكر العنب (الجلوكوز) هو أبسط أنواع الكربوهيدرات وفى نهاية عملية الهضم تتحول كل الكربوهيدرات الى هذا النوع من السكر حتى يسهل امتصاصه والانتفاع به ولذا فهو يستعمل فى الحالات التى تتطلب تغذية سريعة كحالات الاجهاد والاعياء والمرض فيعطى فى حقن خاصة عن طريق الدم وبذلك يحصل الجسم على غذاء مهضوم جاهز

وللنشويات والسكريات علاقة وثيقة بنسبة السكر فى الدم فبعد أكلة غنية بهما ترتفع نسبة السكر فى الدم وبالتالى يظهر هذا السكر فى البول وظهور السكر فى البول فى هذه الحالة لا يعتبر مرضا اذ أنه فى مدى ساعتين ترجع نسبة السكر فى الدم الى مستواها العادى ويختفى السكر بمساعدة هرمون الانسولين الذى يكثر افرازه داخل الجسم عقب التغذية على مواد سكرية ، أما مرض البول السكرى المعروف فينشأ من تلف الانسجة التى تفرز هذا الهرمون وبذا لا تتمكن الانسجة من استهلاك السكريات الممتصة ولذلك فانها تخرج عن طريق البول ولا يستفيد منها الجسم

ونظرا لما لهذه المأكولات من قيمة حرارية عالية فانها تكثر فى الاغذية الشتوية لما يتطلبه هذا الفصل من الدفء بينما يحسن الاقلال منها صيفا ، كما ان الزيادة منها تسبب البدانة لان الفائض يخزن على صورة دهن، لذا يلجأ سمان الاجسام الى اتباع رجيم خاص تخلو مأكولاته من النشويات فيبتدىء الجسم فى استهلاك ما خزنه من دهن ونشا وقت الرخاء وبذا يعود الجسم الى حالته الطبيعية ويفرغ على صاحبه رشاقة وقدا جميلا

فوزى يوسف رفاعى
كيمائى



المرأة المسلمة فى الصين

حديث مع السيد عبد الرحيم مانستين

يزور مصر الان عظيم من عظماء الصين هو سماحة السيد عبد الرحيم ماسنتين أمام مسجد بكين بالصين ، وهو زعيم دينى محبوب يجله مسلمو الصين ويحترمونه أعظم الاحترام ٠

وقد أتيح لنا أن نلتقى بسماحته فى جلسة هادئة لطيفة فاذا هو شخصية عظيمة طيبة قد جمعت الى سماحة الاسلام وحكمته ، فلسفة الشرق وروحانيته ، هذا الى سعة أفق ، ودقة ملاحظة ، وسلامة ذوق ، ودقة حس٠ لقينا باسماتعبر قسمات وجهه عن الرضا والسرور ، وتعبر ثيابه الوطنية الصينية عن حب لبلاده ووفاء لها وكان بصحبته السيد بدر الدين حى وهو شاب من موظفى السفارة الصينية واسع الادراك كريم الاخلاق على درجة عظيمة من الثقافة ورقى التفكير ٠

وتحدثنا مع الضيف العظيم حديثا كله ود وصفاء سألناه :

ـ كيف حال المرأة المسلمة فى الصين ؟

فابتسم وقال فى هدوئه وتواضعه الجم :

ان المرأة المسلمة فى الصين كأختها فى مصر ، تحب بيتها وتعنى به ، وتطيع زوجها وتخلص له ، وتحب أبناءها وتهتم بهم ٠٠ وهى دائما تخشى ربها وتحب دينها

سألناه : وهل للدين الاسلامى واللغة العربية نصيب فى برامج التعليم ؟

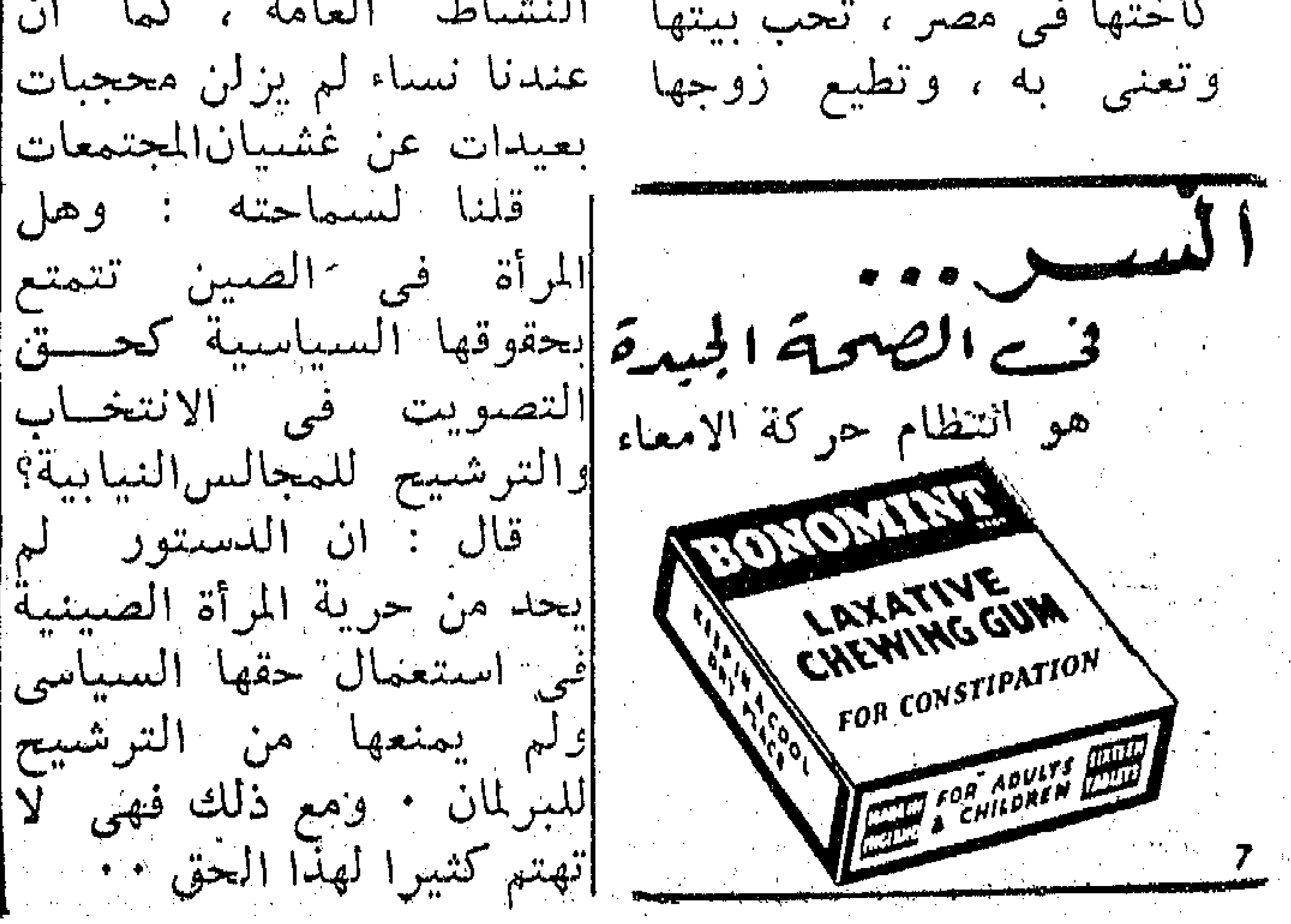
قال : نعم ان الدين الاسلامى يدرس فى المدارس لجميع أبناء المسلمين فى الصين ، أما اللغة العربية فانها تدرس لمن يرغب فى تعلمها منهم

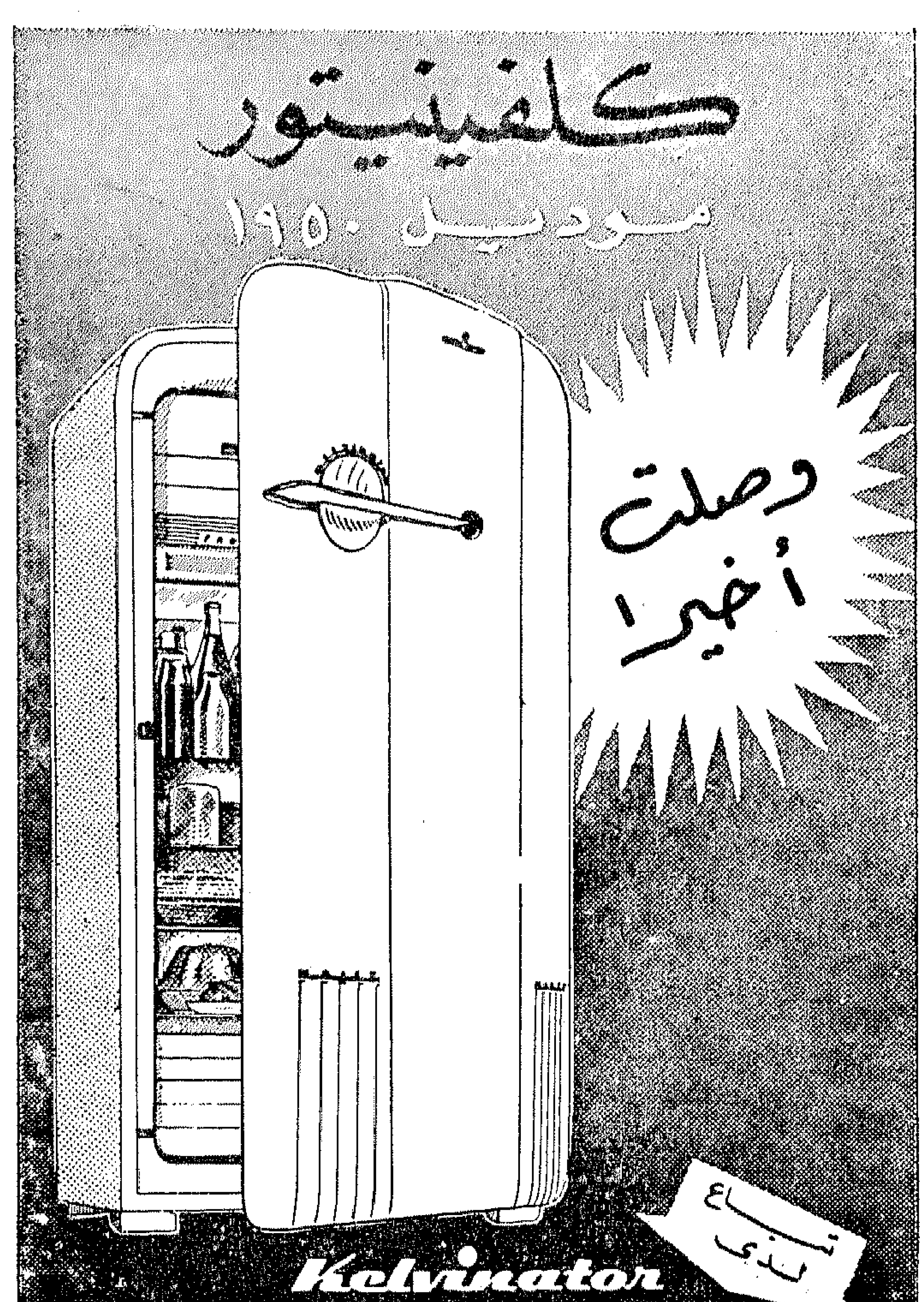
وسألناه عن : مباشرة المسلمة فى الصين لاداء الصلاة ، أبالعربية تؤديها أم بالصينية فأجاب ان المسلمة الصينية تؤدى الصلاة لربها فى أوقاتها المفروضة بألفاظها ٠ العربية المحفوظة وان كانت غير ملمة باللغة العربية نفسها أصلا ٠ وهى شديدة الحرص على أدائها ، مثلها فى ذلك مثل زوجها ، وهى قدوة طيبة لابنائها وبناتها ٠٠

وهنا سألناه عن مدى ما وصلت اليه المرأة فى الصين من رقى اجتماعى فأجابنا بقوله : ان المرأة تحيا فى الصين وترقى وتتطور مع الحياة كما فى البلاد الشرقية فعندنا نساء سافرات يغشين المجتمعات ويشاركن الشباب فى طلب العلم وأوجه النشاط العامة ، كما ان عندنا نساء لم يزلن محجبات بعيدات عن غشيان المجتمعات

قلنا لسماحته : وهل المرأة فى الصين تتمتع بحقوقها السياسية كحق التصويت فى الانتخاب والترشيح للمجالس النيابية؟

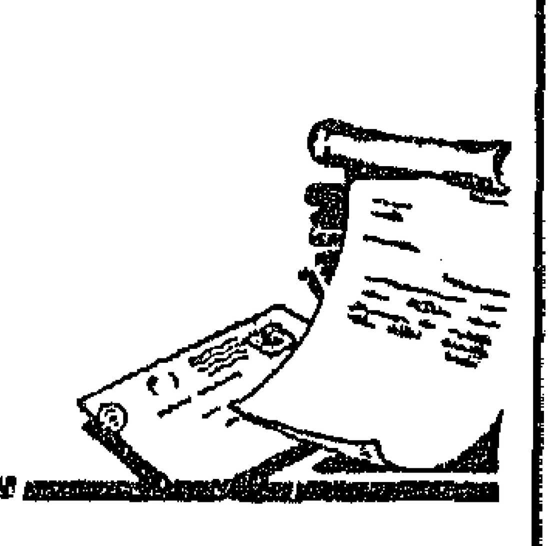
قال : ان الدستور لم يحد من حرية المرأة الصينية فى استعمال حقها السياسى ولم يمنعها من الترشيح للبرلمان ٠ ومع ذلك فهى لا تهتم كثيرا لهذا الحق ٠٠











بريد بنت النيل



ماهرة م.د :

١) مشطى شعرك جيدا يوميا لمدة عشر دقائق ٢) استمرى على العلاج الذى وصفه لك طبيبك ولاتيأسى ٣) اعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية فانه لايمكن مع الاسف تشخيص مرضك على الورق .

سامية سامى بالاسكندرية :

اتصلى رأسا بشركة مصر للطيران أو بكبيرة مضيفاتها .

المنتظرة هـ.م. دمشق :

بنت النيل تنشر الصالح من القصص التى ترد اليها من قرائها بدون مقابل .

ايزيس اسكندر :

المرأة الجديدة مجلة تصدر بالفرنسية عن دار بنت النيل وتطلب من المكاتب الكبرى ثمنها خمسون قرشا .

آنسة اصفهان بالفيوم :

١) لانعلم مع الاسف شيئا عن طريقة تركيب هذه المستحضرات ٢) ان حب الشباب الذى بوجهك من النوع الذى لايزول بسرعة . داومى على العلاج الذى ذكرته واياك ولمس وجهك بيديك الا بعد غسلهما جيدا وتطهيرهما .

الطالبة سعدية بالفنون الطرزية :

١) هل عندك انتفاخ ؟ ان اثار عملية المصران الاعور قد تكون سبب هذا المغص ٢) مشطى شعرك يوميا صباح مساء ودلكى منابته بزيت الزيتون النقى .

سيدة بالجيزة ع.ز. :

١) ادهنى يديك يوميا بكريم مغلى ودلكيهما من اسفل الى اعلى ٢) ادهنى بشرة وجهك بمحلول قابض للمسام واستمرى على استعمال الكريم .

من طرف حائرة بمصر :

تزوجيه ان كانت طباعه توافق طباعك ومبروك مقدما .

هدى . سيدى بشر :

١) استعملى كريم اليزابث اردن الواقى من اشعة الشمس ٢) ركوب الدراجة والمشى او صعود السلم على طرفى القدمين يسمنان الساق .

عنايات أحمد الجندى الاسكندرية :

مارسى الالعاب الرياضية يوميا ووافينا بالنتيجة .

قارئة ج.م. بشبرا :

١) دلكى بطنك يوميا وتناولى قبل النوم مسحوق العرق سوس المركب . أو اشربى فى الصباح كوب ماء على الريق ٢) لاحيلة لنا مع الشمس ٣) الهرمونات لاتوجد الا فى المستحضرات الطبية ٤) سبب العرق ضعف ينتاب الجسم عامة اعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الباطنية واستعملى مؤقتا الاودورونو .

البائسة :

لم كل هذا التعقيد ؟ انك تنظرين الى الدنيا بمنظار حالك السواد عودى الى منزلك واهتمى بشؤونه فان والدتك ليست فى حاجة اليك كما تتصورين وشفاؤها غير متوقف على وجودك بجانبها .

ص.ن.ع. بالعباسية :

يجب أن تعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد فربما كنت فى حاجة الى شىء من الهرمونات .

س.ك. الروضة :

حسنا فعلت يا آنستى بهذا الجبان . هدديه بفضح أمره . أكتبى لنا لنطمئن عليك .

ا.غ.أ بنى عياض :

لايمكن تعلم اللغة الانجليزية بالمراسلة لان تعليم اللغات يحتاج أول ما يحتاج الى تعليم النطق الا أن هناك طريقة جديدة وهى التعليم بواسطة اسطوانات الفونوغراف .

سيدة وفية بدمياط :

١) يمكنك الحصول على العدد المطلوب من ادارة المجلة مقابل عشرة قروش خالص أجرة البريد ٢) يجب المبادرة بعرض والدتك على اخصائى فى الامراض الجلدية . اذ يتعذر علينا مع الاسف وصف أى علاج على الورق ٣) يجب أن تكشفى على نظرك وتبادرى بعمل نظارات طبية ان اتضح ضعفه .

س.ا.غ :

١) ادهنى رقبتك باللبن الزبادى واتركيه عليها حتى يجف ثم ازيليه بالدعك ٢) يجب أن تبدئى بازالة السمنة من فخذيك .

الانسة شقيقة الاستاذ م.ص.المحامى :

قولى لاخيك أن يفصل جاكيت بنى على البنطلون الجبردين . ونحن نفضل اللون الابيض أو البيج للقميص أما الكرافات فلتكن بنية محلاة بالاخضر أو الاصفر .

فتاة تعسة مصر الجديدة :

١) اسباب ضعف الشعر كثيرة وتقولين انك جربت شتى الطرق فى سبيل علاجه . اعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية ٢) افحصى اسنانك ولوزك ومعدتك فقد تكون سبب رائحة فمك .

سعاد على حسن الاسكندرية :

ان ما تشكين منه هوحب الشباب امتنعى عن أكل الحوادق . نظفى عمل امعائك واياك ولمس هذا الحب بيديك . امسحيه بقطنة مبللة بالكحول وضعى عليه مسحوق التالك .

نرجس وهيب بابوصوير شرقية :

لابد انك فى حاجة الى هرمون اعرضى نفسك على الطبيب ليصف لك الكمية التى تناسب جسمك .

ف.ل.م. :

يجب أن تعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد فسبب نمو هذا الشعر الداخلى لايعالج بالطريقة المعروفة .

فتاة حائرة ث.ك بالروضة :

١) فى استطاعة اختك أن تضع حدا لمضايقات هذا الرجل بدون فضائح . يجب أن تفهمه أنها لاتحبه ولايجوز أن تحبه وأن تبتعد عنه مهما كلفها الامر ٢) لايمكنك مع الاسف أن تفعلى أكثر مما فعلت . لقد حذرت أخاك من مغبة فعلته وأديت الواجب نحوه ونحو ضميرك

رواسب اللعاب

بقية المنشور ص ٧

وللتدليل على خطر هذه الرواسب الجيرية أذكر أنه بجانب ما تحويه من أملاح عضوية وغير عضوية وبقايا غذائية ان بها أيضا من أنواع الميكروبات ما لا يقل عن



أظن بعد هذه الكلمات أصبح من السهل معرفة السر فى ان قواعد الصحة العامة على وجه العموم والمحافظة على الاسنان على وجه الخصوص تحتم ازالة هذه الرواسب كل ستة شهور لان فى كحتها وازالتها خير ضمان لسلامة الصحة والاسنان والتمتع بفم عطرى جذاب .

أما اذا اهمل الامر وأزمن المرض فالاسنان الصناعية هى العلاج الوحيد .

عاصفة فى قلب

بقية المنشور ص ٦١

وراحت ترمق الفتى لحزين مشفقة راثية

ودت من أعماقها لو تناديه لتخفف عما به أو تواسيه ، ولعلها أتت شيئا نبهه الى وجودها ، اذ استدار فى تلك اللحظة وما كاد يتبينها حتى أقبل نحوها فى خطو سعيد وفى عينيه فرحة وليدة .. ثم همس اليها فى رقة حانية

ـ ظننت نفسى وحيدا ..

ـ قد عكرت صفوك ؟!

ـ كنت أشكو للسماء وحدتى ..

ومضى بهما الحديث رقيقا عذبا ، حتى روى لها طرفا من حياته .. فعرفت أنه على موعد مع اجازة الطب بعد ثلاثة أشهر لاغير وأنه أتى الى هذه الضيعة التى يملكها جده ـ اذ أن والده توفى وهو طفل صغير ـ لقضاء عطلة نصف السنة التى انقضى منها نصفها ..

وحدثته هى الاخرى عن نفسها ، ولكنها أخفت عنه قصة قلبها الخالى الذى يريد ذووها أن يملأوه عنوة بذلك السمج ابن عمها

لقد أشفقت على فرصة الوليدة بلقياها فأخفت عنه تلك الحقيقة !

وتواعدا فى تلك الليلة على اللقاء فى نفس المكان كل غروب .. ولكن ، هل كان يدور بخلدها أن تلك الايام القلائل التى التقيا فيها بعد ذلك ستربط بين قلبيهما

أجل ، أحبته بكل كيانها .. بكل حرمانها .. أحبته بالقدر الذى كرهت به الاخر أحبته أكثر من حبها للحياة!

وأحبها هو أيضا ، ذلك الحب المتقد العنيف الذى دائما ما يحمله الشعراء لعرائس الاحلام ! ..

ولكن الحقيقة التى ظلت تكتمها فى صدرها وتطوى عليها جوانحها ، باحت له بها فى رابع أمسياتهما وهى تبكى فى صدره ...

واضطربت أساريره وعلتها مسحة كئيبة من الحسرة والهم، ولكن نظراته لم تلبث أن استضاءت بالتحدى والتمعت بالامل وشعت بالفرحة وهمس فى رقة :

ـ لا عليك ، فما زال فى الوقت متسع .. سأصحب جدى غدا فنطلب يدك من والديك ...

وافترقا فى تلك الليلة وفى قلبيهما من الامال والاحلام ما يحيى جيلا من الموتى ! ..

وفى الامسية التالية بكرت بالذهاب الى لقياه ، ولم يطل انتظارها اذ رأته قادما مطأطىء الرأس شارد البصر ، فألقت بنفسها بين ذراعيه باكية ، وهمس وهو يمسح بيده على شعرها فى حنان :

ـ قد فعلنا المستحيل ..

وقالت من خلال دموعها :

ـ قد سمعت كل شىء !

وكانت تلك ليلة الوداع ، فمع الفجر رحل الحبيب الى القاهرة وتركها وحدها بين شرذمة الذئاب ! ..

يقولون ان أعذب الحلم وأروعه .. هو حلم العذراء بليلة زفافها ! ..

أما هى فقد استقبلت تلك الليلة كما يستقبل البرىء حبل المشنقة !..

جلست بجوار الرجل الذى فرضوه على حياتها ، وعلى شفتيها ابتسامة كضحكة الباكى وهى تنظر الى الجموع المائجة فى حسرة لا ترى من بينهم غير وجه حبيبها ولاتسمع من ضجيجهم غير همس فتاها ..

فليأخذها اذن .. فلن ينال منها غير حطام من جسد ..

أما قلبها فقد أغلقته على وحيدها .. الى الابد !!

قوى عضلات بطنك

أضعف عضلات عند السيدات هى عضلات البطن ٠ ذلك لان الحبل والولاده يؤثران فيهـا كل التأثير ٠ وقد ثبت أن التمرينات الرياضيةهيأحسن مقو لهذهالعضلات ان مورست كما يجب ٠ غير أن النتيجة لاتظهر بسرعة بل يجب الانتظار والمثابرة ان اريد لها النجاح٠وينصح أصحاب المعاهد الرياضيـة النساء بأن يزاولن هـذه التمرينات مبكرات فلا ينتظرن ارتخاء عضلاتهن ليفزعن الى الرياضة ذلك أنالوقاية خير منالعلاج٠ وكلماتتطلبه منك هذه التمرينات كرسى مطبخ صغير ستحاولين أن تحتفظى عليه بتوازنك ٠ ان الجهد الذى سوف تبذلينه فى سبيل هذا التوازن سوف يؤثر بلاشك على عضلاتك وخاصة عضـلات بطنـك ٠ قد لاتنجحين أول الامر فى اكتساب هذا التوازن وستسقطين من على الكرسى ولكن بشىء من المران ستعود اليـك ثقتك بنفسك وستكسب عضلاتك القوة التى لابد لك منها ٠

نقطة البدء

التمرين الأول (١)

التمرين الأول (٢)

التمرين الأول (٣)

التمرين الاول

نقطة البـدء : اجلسى على الكرسى مع ثنى احـدى الساقين ووضع قدم الساق الاخرى على الارض ورفع الذراعين فوق الرأس بحيث تتماس أصابع اليدين ٠ ارفعى الساق الى أعلى عشر مرات٠اعكسى الوضعوارفعى الساق الاخرى نفس عدد المرات ٠

التمرين الثانى

نقطة البدء : اجلسى على الكرسى وامسكى جانبيه بكلتا يديك ٠ احتفظى بساق مثنية أمامك مع فرد الاخـرى وابعادهما عن بعضهما ٠ اعكسى الوضع ٠ كررى هـذه العملية ببطء وبدون توقف عشر مرات



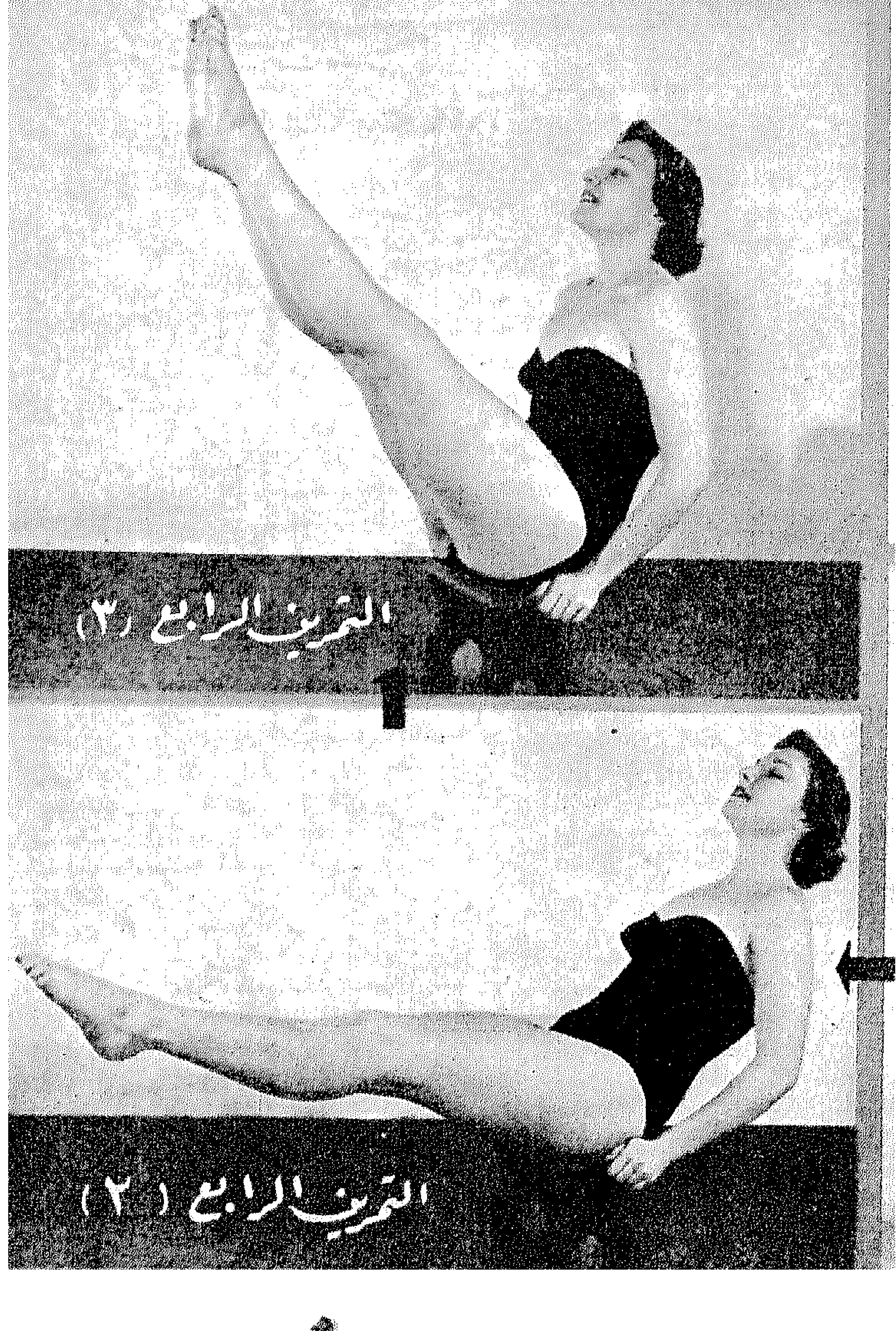
التمرين الثانى (٣)

التمرين الثالث

نقطة البدء : اجلسى على الكرسى وامسكى جانبيه بكلتا يديك · ارفعى ساقك اليمنى مع مدها الى أعلى ثم اخفضيها وارفعى اليسرى وهكذا ··· كررى هذه الحركة عشر مرات

التمرين الرابع

نقطة البدء : اجلسى على الكرسى وامسكى جانبيه بكلتا يديك · اثنى ركبتيك · امددى ساقيك مع شدهما جيدا الى الامام ثم الى أعلى · اخفضيهما وأعيدى الكرة عشر مرات ·







بنك مصر
شركة مساهمة مصرية

تقرير عن أعمال البنك سنة ١٩٤٩

حضرات المساهمين :

ان الامل الذى كان مرجوا من جهود الساسة ومحاولاتهم لنشر السلام وتوطيد اركانه ، وما يتبع ذلك من استقرارمشاكل العالم الاقتصادية لم يزل بعيدا . فقد انتهى عام ١٩٤٩ وكأنه عام تراجع عما كان يرتقبه العالم من نتائج تلك الجهود الطيبة بسبب ازدياد عوامل الشك والقلق .

صحيح ان مشروع «مارشال» لايزال ساريا فى طريقه المرسوم . وانه كاد يصيب اهدافه فى كثير من النواحى رغم ما صادفه من صعوبات وقد استرعى اهتمام العالم حادث تخفيض قيمة الجنيه الاسترلينى فى ١٨ سبتمبر سنة ١٩٤٩ . فقد حدث هذا التخفيض بنسبة كبيرة لم تكن متوقعة ، بعد أن سبقته تكذيبات متكررة ، وجر وراءه تخفيض كثير من عملات الدول الاخرى .

ومع ان مصر تعتبر خارج منطقة الاسترلينى الا انها قد تأثرت بهذا التخفيض وبخاصة من ناحية ديونها الاسترلينية . فان هذه الديون التى تقدر الان بنحو ٣٠٠ مليون جنيه قد انخفضت قيمتها بمقدار ٣٠٫٥٪ بالنسبة للذهب والعملات الصعبة . وفى كل عام تدور مفاوضات طويلة للافراج عن جزء من هذه الديون . وهى تدور الآن للاتفاق على مقدار الجزء الذى سيفرج عنه هذا العام .

كذلك قد تأثر غطاء النقد المصرى بسبب تخفيض قيمة الجنيه الاسترلينى . فان الجزء الاكبر من غطاء البنكنوت المصرى يتكون — كما تعلمون — من أذونات على الخزانة البريطانية .

ولقد كان من اثر تخفيض العملة الاسترلينية ان فكرت الحكومة فى اتخاذ الخطوات اللازمة لدعم النقد المصرى فاشترت ٢٥ مليون دولار ذهبا وكمية من أذونات على الخزانة الامريكية قيمتها ٢٢ مليون دولار . وقد احسنت الحكومة باتخاذ هذا الاجراء . ونود أن تتبع هذه الخطوة خطوات أخرى فى سبيل تدعيم مالية البلاد واقتصادها — وذلك بالبدء فورا فى تنفيذ المشروعات الكبرى التى تزيد من انتاجنا الزراعى والصناعى . فاننا مع ما نشاهده من تقدم البلاد الزراعى سنة بعد سنة ، لاستكمال حاجة الاستهلاك المحلى .

هذا وقد ارتفعت اثمان محصول القطن فى موسم ١٩٤٩/١٩٥٠ وبخاصة بعد تخفيض قيمة الجنيه الاسترلينى ، كما ارتفعت أثمان كثير من المواد الاولية الاخرى لهذا السبب ولاسباب اخرى اهمها قلة الدولارات وما تتبعه الحكومة الامريكية من سياسة تحديد أثمان مجزية لمختلف المحاصيل الزراعية .

ورغم ارتفاع اسعار القطن فاننا لم نستطع موازنة ميزاننا التجارى . فقد ظهر به — كالسنين السابقة — عجز بلغ فى سنة ١٩٤٩ نحو ٤٠ مليون جنيه — مقابل ٣٠ مليون جنيه فى السنة السابقة — حيث بلغت قيمة الواردات ١٧٦ مليون جنيه بينما كانت قيمة الصادرات ١٣٦ مليون جنيه .

أما فى الناحية الصناعية فنحن فى مطلع نهضة نرتقب منها كل خير ، اذا بادرنا الى تصنيع البلاد تصنيعا قوامه الدراسة الوافية والبحث العميق . فان التصنيع بجانب انتاجنا الزراعى هو العلاج الوحيد لرفع مستوى المعيشة لكثرة أهل هذه البلاد .

ان الصناعة فى مصر مولود حديث يحتاج ، لكى يستقر وينمو ، الى كثير من الرعاية والمعونة والتأييد . فمثلا صناعة الغزل والنسج — وهى أهم صناعة فى البلاد — قد أمكنها فى فترة الرواج اثناء الحرب أن تكون احتياطيات لتجديد آلاتها تجديدا يساعد على زيادة الانتاج واتقانه حتى تتمكن من خفض تكاليفها لتستطيع مقاومة المنافسة الخارجية .

والآن وقد زال الرواج الذى مكن هذه الصناعة من القيام بكل ذلك فانها ستواجه ظروف الاحوال الطبيعية وهى مثقلة بمختلف الضرائب .

لقد وعدت الحكومة بالغاء الضريبة على الارباح الاستثنائية . ومع انها لم تلغ للان ، فان ذلك وحده لايخفف كثيرا مماتعانيه الصناعة اذ انها قد تضطر بعد الغاء هذه الضريبة الى سداد مبالغ باهظة مما حجزته من أموال ، منذ سنة ١٩٤٠ ، لحساب احتياطى هبوط الاسعار .

ان الحكومة تعنى الان كل العناية بمحاربة الغلاء . فهل من طريقة انجع فى حل هذه المشكلة من العمل على زيادة انتاج المواد الضرورية من زراعية وصناعية .. ؟

قدرت الايرادات فى مشروع ميزانية الدولة لعام ١٩٥٠/١٩٥١ بمبلغ ١٧١٫٥٢٣٫٧٠٠ جنيه مصرى . وقدرت المصروفات بمبلغ ١٩٦٫٠٠٠٫٠٠٠ جنيه مصرى أى أن هناك عجزا قدره ٢٤٫٤٧٦٫٣٠٠ جنيه مصرى .

وتعتبر ميزانية الدولة دائما مرآة لحالتها المالية والاقتصادية . وكنا نغتبط كل الاغتباط لو كانت كثرة هذه الايرادات الضخمة — التى تتجاوز قبل الحرب الـ ٤٥ مليونا من الجنيهات تستعمل فى تحسين شؤون البلاد حسا ومعنى .

كذلك قد لاحظنا أن نصيب الموظفين والعمال من مشروع الميزانية نصيب يستلفت النظر . ونحن نرى أن من حق الحكومة بل من واجبها أن ترعى موظفيها وعمالها الرعاية التى تسمح لهم بأن يحيوا حياة راضية مطمئنة .

حضرات المساهمين :

اشرنا فى تقريرنا السابق الى الخلاف المعروف بيننا وبين الحكومة بخصوص الضرائب . وكنا نرجو أن يسوى هذا الخلاف تسوية ودية . ولكن رغم اتصالاتنا المتكررة وموافاة الوزراء السابقين ، الذين نيط بهم بحث هذا الموضوع بجميع ما طلبوا من بيانات وايضاحات فان هذا الرجاء لم يتحقق .

والمرجو أن يتحقق هذا الامل الجديد فى القريب العاجل .

تعتبر الميزانية المعروضة على حضراتكم بجلاء عن استمرار التقدم فى نشاط أعمال البنك — هذا النشاط الذى كان له أبلغ الاثر فى ارباح هذا العام .

ويستدل على هذا النشاط من زيادة التوظيف فى مختلف ابوابه زيادة أدت بطبيعة الحال الى تناقص فى الاموال الحاضرة بالنسبة لما كانت عليه فى فترة الحرب ، مع احتفاظنا دائما بالمستوى الذى يجب أن تبقى فيه هذه الاموال . وذلك بجانب ماطرأ على الودائع من انكماش يسير ، وبالرغم من حبس مبلغ مليون ونصف مليون جنيه على حساب الخلاف السابق الاشارة اليه والخاص بالضريبة على الارباح الاستثنائية التى تطالبنا بها مصلحة الضرائب .

وتلاحظون حضراتكم أن أهم أبواب التوظيف قد اتسع فعلا بالنسبة لما كان عليه فى العام الماضى ، وبخاصة باب التسليف بتأمين بضائع بسبب ارتفاع أسعار القطن الذى ساهم مصرفكم فى تمويل محصوله بنصيب متزايد .

فاذا أضيف الى ذلك كله النصيب الذى احتفظت بمستواه محفظة الاوراق المالية تجلت بوضوح أسباب الزيادة فى الايرادات ، اذ بلغت هذا العام ١٧٢٠٠٥٢ جنيها مقابل ١٦٢٩٣٠٥ جنيها فى العام السابق .

وبالطبع قد صاحب نشاط الاعمال زيادة فى المصروفات ، اذ بلغت هذا العام ٩٣٧٥٠٣ جنيها مقابل ٨٥١٥٢٢ جنيها فى السنة الماضية .

وهذه الزيادة ناتجة من ازدياد عبء المرتبات والاجور ومن استهلاك جزء من قيمة المبانى المستجدة فى بعض الفروع وما اقتضته سياسة الحيطة لمجابهة الطوارىء بالنسبة لاتساع أبواب التوظيف المختلفة . ورغم هذه الزيادة فى الاعباء فقد بلغ صافى الارباح مبلغ ٧٨٢٥٤٨ جنيها مقابل ٧٧٧٨٠٣ جنيهات فى السنة الماضية . وهى نتيجة تبعث بلا شك على الرضا والتفاؤل بمستقبل مؤسستكم القومية .

تنتهى هذا العام مدة عضوية كل من حضرات أصحاب الدولة والسعادة والعزة :

اسماعيل صدقى باشا
حسن مختار رسمى باشا
محمد توفيق خليل بك

ولحضراتكم أن تعيدوا انتخابهم أو تختاروا غيرهم .

وقد دعونا لعضوية المجلس — تحت اعتمادكم — كلا من حضرة صاحب السعادة الياس أندراوس باشا وحضرة الاستاذ حسين بك محمد الجندى . ونعتقد أن سيسركم هذا الاختيار .

فاذا وافقتم على ما جاء فى هذا التقرير وعلى الميزانية والحسابات المعروضة على حضراتكم نرجوكم :

أولا — التصديق على الميزانية وعلى الحسابات عن السنة المنتهية فى ٣١ ديسمبر سنة ١٩٤٩ واخلاء طرف أعضاء مجلس الادارة من كل ما يتعلق بادارتهم فى السنة المذكورة .

ثانيا — الموافقة على توزيع الارباح كاقتراح مجلس الادارة .

ثالثا — اختيار أعضاء لمجلس الادارة بدل حضرات الذين انتهت مدة عضويتهم أو اعادة انتخابهم .

رابعا — اعتماد ضم حضرة صاحب السعادة الياس أندراوس باشا وحضرة الاستاذ حسين محمد بك الجندى — لعضوية المجلس .

خامسا — تعيين مراقب أو مراقبين للحسابات لسنة ١٩٥٠ أو اعادة تعيين مكتب الخبراء «هيوات وبريدسون ونيوبى» وتحديد اتعابه .

الجمعية العمومية العادية لمساهمى ((بنك مصر))
المنعقدة بدار البنك فى يوم الاربعاء
٢٩ مارس سنة ١٩٥٠

قررت الجمعية العمومية بالاجماع مايلى :

أولا : التصديق على تقرير مجلس الادارة وعلى الميزانية والحسابات للسنة المنتهية فى ٣١ ديسمبر سنة ١٩٤٩ واخلاء طرف أعضاء مجلس الادارة من كل ما يتعلق بادارتهم فى السنة المذكورة .

ثانيا : الموافقة على توزيع الارباح كاقتراح مجلس الادارة وصرف مبلغ خمسة وثمانين قرشا عن كل سهم — بدون استقطاع ضرائب — مقابل تقديم الكوبون رقم ٢٧ مصحوبا بالسهم الى بنك مصر أو أحد فروعه ابتداء من يوم الثلاثاء ٤ ابريل سنة ١٩٥٠ .

ثالثا : اعتماد تعيين حضرة صاحب السعادة الياس اندراوس باشا وحضرة الاستاذ حسين محمد الجندى بك عضوين بمجلس الادارة .

رابعا : اعادة اختيار حضرات اعضاء مجلس الادارة الذين انتهت مدة عضويتهم، وهم: حضرة صاحب الدولة اسماعيل صدقى باشا وصاحب السعادة حسن مختار رسمى باشا وصاحب العزة محمد توفيق خليل بك .

خامسا : اعادة تعيين الخبراء ((هيوات وبريدسون ونيوبى)) مراقبين للحسابات لسنة ١٩٥٠ وتفويض مجلس الادارة فى تحديد اتعابه .

خذي جمالك من الطبيعة

كيف تستغلين شمس الصيف في زينتك

يسرني وقد أعلن شهر مايو مقدم الصيف أن أؤكد لقارئاتي أن بشرتهن في حاجة الى عناية ووقاية خاصتين خلال الصيف وشمسه المحرقة .

لقد اعتدنا أن نقضي معظم وقتنا أثناء الصيف في الخلاء اما على شواطىء البحار أو في الريف البهيج . وهذا النشاط يعرض بشرتنا للشمس فتكون النتيجة أن تسمر جلودنا وغالبا ما يصيبها جفاف شديد . وكثير من الناس يعجبون بلون البشرة التي لوحتها الشمس لنضارتها وجاذبيتها .. ولكننا لا يجب أن نغفل سلامة البشرة بأي حال من الاحوال اذا شئنا أن نتمتع بتلك السمرة المستحبة . وهناك فريق آخر يلذ له أن يستمتع بأشعة الشمس والهواء الطلق دون أن تلوح بشرتـه ، فهن يفضلن الاحتفاظ بلونها الطبيعي على مدار السنة . ويمكن لكل فريق أن يحظى ببغيته وذلك باستعمال المستحضرات الملائمة

اذا شئت أن تكون بشرتك في لون البرنز — فعليك باستعمال زيت (سن تان) على أن تغطى به كل الاجزاء المعرضة لاشعة الشمس .

أما اذا أردت أن تكون لبشرتك سمرة خفيفة فعليك باستعمال كريم واق من الشمس (سن بروف كريم) تغطى به وبكل عناية الاجزاء المعرضة للشمس من جسدك ولا يفوتك ان تضيفي عدة طبقات من هذا الكريم دفعة واحدة اذا شئت أن تمكثي في الشمس وقتا طويلا — ومع ان طبقة الكريم سوف تكون كثيفة

أما وقد اخترت لنفسك المستحضرات التي تلائمك — فلتذكري دائما هذه النصائح الثلاث الهامة :

١ — عند استعمال المستحضر تغطي جميع أجزاء الجسم المعرضة للشمس مع زيادة المقدار فيما يتعلق بالسيقان وتغطى بطبقة ثقيلة وكذا نهاية الذراعين والابطين والكتفين كما يحتاج الظهر الى وقاية تعادل ما يحتاجه الوجه . استعملي الزيت أو الكريم بسخاء وبخاصة في بداية الصيف — اذ لا تكون بشرتك قد اعتادت بعد على الحرارة الشديدة

٢ — خذي حمام الشمس ببطء وبالتدريج — فلم يحدث للبشرة أضرار نتيجة لسمرة اكتسبت بالتدريج — ولكن تهيج الجلد والتهابه ينتجان عن التعرض للشمس دفعة واحدة والتعرض لوهجها مدة طويلة .

٣ — تذكري دائما ان من المحتمل أن تصاب البشرة بالتهاب نتيجة لعادة الاستلقاء على الرمال . كوني حريصة وخذي معك الى الشاطىء (روبا) ليقى بشرتك احتكاك حبات الرمل بها .

وهاك بعض ارشادات أخرى لاعداد زينتك خلال فترة الصيف

١ — استعملي مسحوقا (بودرة) كاساس للمستحضرات التي تستعملينها وكواق من الشمس في نفس الوقت ويستحسن استعمال (بودرة سن بروف كريم) المعدة خصيصا لمثل هذه الحالات .

٢ — ان أحمر الشفاة السائل لعظيم الجاذبية مع البشرة السمراء

٣ — استبدلي البودرة المعتادة بأخرى تعطى ظلا يتناسب واللون الاسمر الجميل

٤ — استعملي أحمر شفاه فاتح اللون عما تستعملين عادة فاللون الاحمر البرتقالي (أورنج) للشفاه سيبدو مدهشا مع بشرة سمراء .

٥ — دعي زينتك تبدو طبيعية

وبما ان البشرة تكون قابلة للجفاف نتيجة لكثرة تعرضها للشمس — فعليك باستعمال كريم دسم مغذ أثناء الليل ليعيد الى بشرتك نعومتها ورقتها . ولسوف تجدين — اذا ما اتبعت هذه الارشادات — أن الصيف سيكون رفيقا بجمالك وسيمضي ويدعه أعظم اشراقا وأكثر حيوية ونضارة .

(وينفريد كيسي)

خبيرة معامل اليزابيث أردن

اختيار المرضعة

بقية المنشور ص ٥

أن كمية اللبن وقيمته الغذائية تكونان قد وصلتا الى المستوى الطبيعي لهما ، وثانيهما أن طفل المرضع يكون قد وصل الى سن مناسبة يمكنه من الابتعاد عن أمه دون أن يكون هناك خطر على حياته ، وثالثهما أن علامات الزهري الوراثي قد يتأخر ظهورها على طفل المرضع الى الشهر التالي من عمره · وهل أدل على صلاحية المرضع من صحة طفلها ؟ فاذا أحضرته معها — ويجب أن تحضره معها عند استخدامها — ووجدناه ممتلئا سمينا راضيا باسما ، أخذنا عن أمه فكرة عالية ولا يبقى بعد هذا سوى عرضها على الطبيب لفحصها لاستبعاد احتمال وجود بضعة أمراض أهمها :

أولا — الزهري وفي هذا الصدد يجب أن لا نعتمد على الفحص الاكلينيكي ، بل يجب أن تحلل الدم بطريقة واسرمان فاذا كان التفاعل ايجابيا — حتى ولو خلا جسمها من علامة الزهري — فلا يجب استخدامها ·

ثانيا — السيلان ·

ثالثا — أمراض القلب ·

رابعا — الامراض الجلدية المعدية ·

خامسا — السل ·

والمهم في لبن المرضع أن يكون غزيرا ولا داعي مطلقا الى تحليل عناصره كيميائيا فمتى كان اللبن وفيرا مائلا في لونه الى البياض مناسبا لهضم الطفل دل ذلك على أن المرضع صالحة من هذه الوجهة، فاذا زاد وزن الطفل وتحسن نموه كان ذلك أكبر دليل على صلاحيتها · ونحن لا ننتظر منها أكثر من أن يزيد وزن طفلنا من ١٥٠ الى ٢٠٠ جرام في الاسبوع الواحد · بذلك ندرك أن المرضع تؤدي رسالتها في حدود قوانين الطبيعة ونواميسها وليس لنا بعد هذا الا أن نسأل الله لها الهداية وأن يوفق بينها وبين من سلمتها فلذة كبدها ، والله المستعان أن يجمع بين رأسيهما تحت سقف واحد ·

ذكريات في المعادي

بقية المنشور ص ٥٣

ياسميرة ·· أنت ياسميرة وصاحبتك عزه رأيتماني حينما بدأت أتحرر حينما انتقيت رجلا قويا ·· آه منكما ·· أنتما فضحتماني واطلعتما على سري قبل أن أرتوي وأنعم بالحياة ··· انني أكرهكما لانكما اللتان اكتشفتما سري حين حاولت أن أحيا كالنساء

قلت لها : رفقا بنفسك ياحبيبتي انك لم تفعلي شرا على أي حال · قالت : بل الشر كل الشر ·· انتما فضحتماني قبل أن أمضي نحو غايتي ·· أنتما حطمتما عزتي ·· لقد لطمته لقد ضربته ·· لقد طردته هذا الرجل الفتى القوي ·· آه اذهبن عني ··· أريد رجلا ·· رجلا ·· وعلا صراخها ··· وأقبل الطبيب وتلطف معنا وذهب بنا بعيدا من أمامها وفي الطريق كان الطبيب يقول لنا : مسكينة هذه المريضة الجميلة لقد ظلت تكبت رغباتها وأحاسيسها حتى انفجرت وكان منفث الانفجار عقلها ·· انها لم تزل بكرا رغم قربها من الثلاثين ! ··

وسألته احدانا : وماذا تراه في حالتها ومتى يتم شفاؤها ؟ ·· وأجاب الطبيب ان هذه الحالة تحتاج لعلاج طويل شاق ، ومن العسير التكهن بنتيجة العلاج انا نؤدي واجبنا ورحمة الله ليست بعيدة ·· انها هي الامر الذي نترقبه


دخنوا دائماً
سيجارة "أرداث" احمر
20 ARDATH FILTER TIPPED
ARDATH
FILTER TIPPED
MADE IN ENGLAND
أرداث
بفم فلتر
المستوردون: الشركة الشرقية ش.م.م س.ت ٤٨٨٤ جيزة
مطبعة شركة الإعلانات الشرقية